

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2021-2022

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Barbora Kolářová**

**Změny v životě seniorů po odchodu do důchodu**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Svobodová Alena, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**BACHELOR COMBINED (PART TIME) STUDIES**

2021-2022

**BACHELOR THESIS**

**Barbora Kolářová**

**Changes in the lives of seniors after retirement**

Prague 2022

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

doc. PhDr. Svobodová Alena, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 21. 2. 2022

Barbora Kolářová

## **Poděkování**

Děkuji vedoucí své bakalářské práce doc. PhDr. Aleně Svobodové, CSc. za vstřícnost a cenné informace a rady během konzultací.

Děkuji všem respondentům, kteří věnovali čas k vyplnění dotazníku.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá problematikou změn v životě seniorů spojených s odchodem do důchodu. Jejím cílem je zjistit, jak se senioři připravují na odchod do důchodu, jaké změny pocítují v této životní etapě a jaké jsou jejich volnočasové aktivity po odchodu do důchodu.

Teoretická část se věnuje vymezení základních pojmů, jako je senior, stáří a stárnutí, volný čas a volnočasové aktivity. Zabývá se také změnami v životě seniorů po odchodu do důchodu. Následně jsou vymezeny konkrétní oblasti, ve kterých mohou senioři změny pocítovat.

Praktická část obsahuje analýzu životních změn v životě seniorů po odchodu do důchodu, která je realizována pomocí kvantitativního dotazníkového šetření.

## **Klíčová slova**

Důchod, senior, stárnutí, stáří, volnočasové aktivity, volný čas.

## **Annotation**

The bachelor thesis deals with the issue of changes in the lives of seniors associated with retirement. Its aim is to find out how seniors prepare for retirement, what changes they feel at this stage of life and what are their leisure activities after retirement.

The theoretical part contains specification of senior citizens, old age and aging, leisure time and leisure activities. It also deals with changes in the lives of seniors after retirement. Specific areas of experienced changes are also specified in this part of thesis.

The practical part contains an analysis of changes in the lives of seniors after retirement, which is carried out using a quantitative questionnaire survey.

## **Keywords**

Ageing, leisure activities, leisure time, old age, retirement, senior.

# OBSAH

ÚVOD .....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 SENIOR A STÁŘÍ .....	11
1.1 Definice stáří a stárnutí .....	11
1.2 Členění stáří.....	13
2 ZMĚNY SPOJENÉ SE STÁŘÍM.....	15
2.1 Fyziologické změny ve stáří.....	15
2.2 Psychické změny ve stáří .....	16
2.3 Sociální změny ve stáří .....	17
2.4 Změny ve volnočasových aktivitách .....	18
3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ .....	20
3.1 Etapy přípravy na stáří .....	21
3.2 Aktivní stárnutí.....	22
PRAKTICKÁ ČÁST .....	24
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	24
4.1 Výzkumné cíle a hypotézy .....	24
4.2 Výzkumná metoda.....	25
4.3 Výzkumný vzorek .....	26
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU .....	27
6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ A VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ .....	44

ZÁVĚR.....	48
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	51
SEZNAM GRAFŮ A TABULEK .....	55
Seznam grafů.....	55
Seznam tabulek.....	56
SEZNAM PŘÍLOH .....	I



## ÚVOD

Ve své bakalářské práci se autorka věnuje jedné z nejvýznamnějších změn spojených se stárnutím, a to odchodu do důchodu, tedy ukončení profesního života. Tato změna obvykle probíhá mezi 60. a 70. věkem života jedince, tedy v období, kdy je osoba klasifikována jako senior. Někteří se na tuto životní změnu připravují, jiní ji o řadu let odkládají. Důvody pro pozdější vstup do důchodu mohou být různé, ať už obavy z této změny, chuť nadále setrvat v zaměstnání, finanční situace nebo také příznivý zdravotní stav, který umožňuje být “pracujícím důchodcem”.

Náročnost této životní etapy lze spatřit téměř u všech jedinců seniorského věku. Tyto změny mohou být jak fyziologické, jako jsou změny pružnosti kůže, změny barvy vlasů či změny v mobilitě, ale také se zde objevují změny psychické. Změna psychického stavu je ovlivněna pocitem nedůležitosti jedince, jeho společenské (ne)potřebnosti, také nastupujícím stářím a s tím spojeným koncem života. S přibývajícím věkem se také zhoršuje paměť a schopnost učit se novým věcem. Úbytek těchto schopností může zapříčinit také fakt, že s odchodem ze zaměstnání jedinec ztrácí své návyky, neuchovává v paměti nové poznatky a neutváří si nové zážitky. Dále se ve stáří objevují změny v sociálních vztazích, kdy jedinec ztrácí vazby na své kolegy, naopak posiluje vztahy se svými vrstevníky a rodinou. Velkou změnou také může být volný čas seniora, který již netráví třetinu svého dne v zaměstnání, ale může ji trávit dle svého uvážení. Finanční změna je téměř neodmyslitelná v této fázi života, jelikož jedinec ztrácí pravidelný příjem plynoucí ze své profesní aktivity. Tento příjem je nahrazen finanční podporou ze strany státu, tedy starobním důchodem.

Celý život se více či méně připravujeme na odchod do důchodu, vidíme naše rodinné příslušníky zažívat tyto změny, od dětství vnímáme prarodiče jako někoho, kdo již nechodí do zaměstnání. Na důchod se připravujeme i finančně, zvláště v dnešní době, kdy je finanční podpora ze strany státu pro stáří budoucích generací velmi nejistá. Vytváříme si finanční rezervy, budujeme bydlení, které přetrvá až do stáří, zakládáme si penzijní spoření. V mládí si také vytváříme koníčky, které můžeme nadále rozvíjet v důchodovém věku, budujeme rodinu, se kterou toto období budeme prožívat.

Výběr tématu souvisí s profesním zaměřením autorky a také se zájmem zkoumat tuto problematiku. Stárnutí a stáří nás obklopuje téměř každý den a společnost se ve značné míře podílí na zvýšení kvality života seniora. Avšak dle autorky není dostatečná pozornost věnována právě přípravě na důchod a samotný odchod do něj. Zmíněná příprava by měla začít probíhat

již v dětství, kdy je jedinec seznamován se stářím a se vším, co se s ním pojí. Také je nutné zvýšit podíl státu na této přípravě, ať už osvětou, finančním poradenstvím či zvyšováním kvality pomoci pro seniory.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou. Cílem teoretické práce je objasnit základní pojmy spojené s touto problematikou, tedy pojmy jako je stáří a stárnutí, aktivní stárnutí a senior, volný čas a volnočasové aktivity. Dále se autorka věnuje změnám, které se se stářím pojí, tedy změnám fyziologickým, psychickým, sociálním, ale také finančním a volnočasovým.

V praktické části autorka realizuje kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Výzkumný vzorek tvoří senioři, kteří již etapu odchodu do důchodu absolvovali. Pro praktickou část byly stanoveny celkem tři cíle. Prvním z nich je zjistit, zda a jak se jedinci připravují na odchod do důchodu. Druhým cílem je zjistit, jaké změny pociťují při odchodu do důchodu. V neposlední řadě je cílem zjistit jejich aktivity v této životní etapě. Byly také stanoveny tři výzkumné hypotézy.

Dle autorčina názoru se prožívání stáří a spokojenost v důchodovém věku v nemalé míře pojí právě se zmiňovaným odchodem ze zaměstnání, jelikož je to poslední etapa před samotným stářím. Tedy záleží na tom, jak senioři do poslední fáze života vstoupí. Zásadní roli v prožívání odchodu do důchodu má celoživotní přístup konkrétního jedince, zejména fakt, zda a jak se na důchod připravoval.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SENIOR A STÁŘÍ

*„Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti“<sup>1</sup>*

Jako seniora označujeme osobu ve věku šedesát plus. Vlivem prodlužování délky života se v současné době lidé dožívají vyššího věku. Jednotliví senioři se mezi sebou mohou lišit, a to nejen kalendářním věkem, ale také zdravotním stavem, rodinnou situací, funkční zdatností, sociálním a ekonomickým zázemím a mnohými dalšími aspekty. Obecně ovšem platí, že s odchodem do důchodu se pro seniory mění nejenom jejich životní stereotypy, ale také dochází ke změnám v oblasti socializace.<sup>2</sup> Seniora lze také vnímat jako osobu s největším zdrojem životních zkušeností, jelikož zažil společnost pod odlišným politickým působením, v nejrůznějších krizových momentech a získal náhled na společenské dění. V neposlední řadě je to osoba, která si vytvořila schopnost pochopit toto společenské dění. Své životní pole senior utváří celý život četbou, kulturním životem a historickým věděním. Toto životní pole je produktem jeho předchozího života. Lze říci, že dnešní generace seniorů je poslední generací kulturně gramotnou. Mladá generace žije v kyberprostoru, nezná a ani se nezajímá o historii a přibližuje se dětskému vnímání „tady a teď“.<sup>3</sup>

### 1.1 Definice stáří a stárnutí

*„Stáří je obdobím, kdy se jedinec vzpomínkami ve své mysli vrací do svého dětství, ke kořenům a konfrontuje požitý život s hodnotami, které mu byly v dětství předávány a s představami jež měl o životě.“<sup>4</sup>*

Vymětal označuje stáří jako období blížící se smrti. Uvádí, že obavou starých lidí není samotná smrt, ale fyzické utrpení, bezmoc a závislost na ostatních. Ve stáří si také začínáme

---

<sup>1</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 25. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>2</sup> KALVACH, Zdeněk a Alice ONDERKOVÁ. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006, s.8. ISBN 80-7262-455-5.

<sup>3</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 21-22. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>4</sup> Tamtéž, s. 13

uvědomovat smysl našich životů, a pokud pochopíme ten vlastní, vyrovnáme se s ním, tak se nám bude snadněji umírat.<sup>5</sup>

Stárnutí je dle Špatenkové ovlivněno mnoha faktory, mezi které se řadí genetické a dědičné dispozice, životospráva a způsob života, pohled na život, naše zájmy a zkušenosti, vzdělání, adaptabilita a adaptace na změny a samozřejmě schopnost vyrovnat se se stářím a stárnutím.<sup>6</sup>

V západní kultuře začíná stáří v 60-65 letech, tedy v období odchodu do důchodu. V tomto období se začíná objevovat vyšší spotřeba zdravotní péče a ztráta soběstačnosti. Nelze obecně říct, že každá osoba v tomto věku je nemocná či trpí určitými poruchami, lze však změny, odehrávající se v tomto období, popisovat jako změny schopností, nikoliv jako jejich úbytek.<sup>7</sup>

Haškovcová také uvádí, že: „*Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo*“<sup>8</sup> Společnost má mnohdy až strach ze stáří a stárnutí, seniory vnímají jako obyvatele zatěžující společnost. Tento přístup je způsoben tím, že lidé o stárnutí uvažují až v době, kdy se jich samotných týká. Druhý postoj společnosti k seniorům a k stárnutí staví na uvědomění si problematiky stárnutí světa, zároveň vnímá základní sociální zajištění těchto obyvatel jako prioritní.<sup>9</sup> Dnešní společnost vyznává mládí a jeho atributy, krása člověka spočívá ve vzhledu a kráse těla. Do této normy spadá také uměle vytvořené tělo, které je modelováno pomocí plastických zákroků, kosmetických přípravků a také designu oblečení, kdy se móda záměrně mění, aby zůstal člověk ve střehu a měnil svůj mladistvost dokazující obal. Čím vyšší jsou v dnešní společnosti nároky na vnější vzhled člověka, tím více klesají nároky na vnitřní kvalitu. V důsledku takto pokřiveného světa se může stáří jevit jako cosi nepatřičného, mnohdy až neslušného.<sup>10</sup> Stejnou myšlenku uvádí také Jandourek, který říká, že na rozdíl od minulosti, kdy bylo se stářím spojeno prokazování úcty, v dnešní společnosti je žádoucí zejména mládí a výkon.<sup>11</sup>

---

<sup>5</sup> VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003, s. 46. ISBN 80-7178-740-X.

<sup>6</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika*. UP v Olomouci, 2013, s. 11. ISBN 978-80-244-3653-1.

<sup>7</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008, s. 214. ISBN 978-80-7367-368-0.

<sup>8</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 9. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>9</sup> Tamtéž, s. 8

<sup>10</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 14-15. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>11</sup> JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, s. 237. ISBN 80-7178-535-0.

Šedesátá léta minulého století se nesla ve znamení nárůstu populace ve společnosti a byla spojena s mladou generací. O čtyřicet let později tato generace sebou přinesla fenomén stárnoucí společnosti. Tento fenomén zasahuje téměř do všech evropských států, kde zastihlo jejich společnost nepřípravenou. Tato situace představovala výzvu pro všechna odvětví zabývající se stářím, ovšem reakce společnosti byla opožděná a nedostačující. Fenomén stárnoucí společnosti není dán dočasnými demografickými vlnami, ale představuje permanentní změnu v evropské společnosti. Tento fakt vytváří na sociologii stáří požadavek rozvoje. Současná politická reprezentace a také mediální scéna vnáší pohled na stáří jako něco zatěžující společnost, jakýsi zbytečný výdaj pro společnost, kde mladí vydělávají na staré, bez kterých by byl státní rozpočet vyrovnáný.<sup>12</sup> S ohledem na stoupající počet starých lidí stoupá i nárok na ekonomické a lidské zajištění odpovídající úrovni péče. Na sociální péči určenou pro staré lidi, je ve vyspělých zemích vynakládána více než polovina prostředků.<sup>13</sup>

## 1.2 Členění stáří

Haškovcová<sup>14</sup> uvádí členění lidského života, konkrétně stáří, dle Světové zdravotnické organizace, které je rozděleno na jednotlivé úseky vždy po 15 letech:

- rané stáří (presenium 60–74 let),
- vlastní stáří (sénium 75–89 let),
- dlouhověkost (více než 90 let).

Křivohlavý, kromě doby mládí, uvádí druhou fázi života, která končí v 65 letech. Poté následuje fáze třetí, od 65 do 85 let, což je fáze doby důchodu, bez ohledu na pobírání samotného důchodu. Poslední, čtvrtou fází je příprava na odchod, kam se řadí lidé starší 85 let. Jedince v této životní fázi lze označit jako dlouhověké.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 15-16. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>13</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008, s. 214. ISBN 978-80-7367-368-0.

<sup>14</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 20. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>15</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 18. ISBN 978-80-247-3604-4.

Sak s Kolesárovu označují stáří jako dvěma body ohraničené období, kdy je horní hranici věku spojená se smrtí.<sup>16</sup> Smrt je nedílnou součástí života každého člověka. Matoušek ji definuje jako „stav nezvratných změn v mozku vedoucích k selhání center, která řídí dýchání a krevní oběh.“ Je to tedy konec lidského života, který je rozdílně vnímaný v odlišných kulturách a dobách.<sup>17</sup>

Spodní věková hranice stáří není přesně určitelná, jelikož proces stáří do života vstupuje postupně. Nastupující jevy a procesy stárnutí se objevují u každého jedince v jiném věku. Tento fakt je dán genetickou zvláštností, životní historií a důsledkem společenských a kulturních faktorů. Lze sem zařadit životní styl, kvalitu životního prostředí, zdravotní a sociální systém a pracovní oblast jedince.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 14. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>17</sup> MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008, s. 192. ISBN 978-80-7367-368-0.

<sup>18</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 14. ISBN 978-80-247-3850-5.

## 2 ZMĚNY SPOJENÉ SE STÁŘÍM

Poslední životní fáze, stáří, je spojena se skončením ekonomicky aktivní činnosti a nelze ji ohraničit věkem. Je ovšem spojena se sníženou schopností adaptace, se ztrátou statusu, kdy jedinec odchází ze svého zaměstnání, poté ztrácí kontakt se svými kolegy a pracovní návyky. V tomto období také narůstá sociální izolovanost, odcházejí rodinní příslušníci a přátelé. Všechny zmíněné změny se mohou projevit na zdravotním stavu.<sup>19</sup> Sak o tomto období říká, že *„problematika stáří není jen tématem biologie a medicíny, ale také psychologie a sociologie“*<sup>20</sup>

### 2.1 Fyziologické změny ve stáří

Ve stáří se odehrává mnoho změn, zejména změny tělesné, kde hovoříme o involuci, tedy o úbytku. Dochází zde ke snižování funkcí orgánových soustav, kdy se tyto soustavy zpomalují, jako např. vylučovací soustava. Soustava trávicí začíná obtížněji vstřebávat živiny, dýchací soustava zprostředkovává nižší množství kyslíku, srdce slábne a spotřebovává více energie v důsledku zužování cév. Také dochází k úbytku svalové hmoty a ztrátě pružnosti pokožky. Zmíněné změny mají vliv na funkci mozku, což souvisí se změnou psychiky.<sup>21</sup>

Jobánková uvádí výčet fyziologických změn: *„Kůže se svrašťuje, vysušuje, vlasy a chlupy šediví a ubývají, svalstvo ochabuje, ubývá kostní hmoty, kapacita plic je zhruba poloviční než u mladého člověka, dýchací soustava se rychleji unaví, hlavně při námaze, mění se hormonální produkce, sekrece a aktivita, pře-tváří se imunitní systém.“*<sup>22</sup>

V biologické stránce stárnutí lze hovořit o imunologických změnách, změnách funkce brzlíku a vyčerpání buněčného systému. V tomto ohledu je pojednáváno o biologickém věku člověka, který však může být po stránce psychologické na zcela jiné úrovni. Z tohoto důvodu lze rozlišit věk chronologický a psychologický.<sup>23</sup>

Na základě výzkumu, který realizovali Hairi, Avendano a Mackenbach, vyplynulo, že s přibývajícím věkem vzrůstá u seniorů pravděpodobnost pohybové neaktivity, kterou je možné

<sup>19</sup> JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, s. 237-238. ISBN 80-7178-535-0.

<sup>20</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 15. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>21</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 25. ISBN 80-7178-274-2.

<sup>22</sup> JOBÁNKOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, s. 115. ISBN 80-7013-365-1.

<sup>23</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 19. ISBN 978-80-247-3604-4.

odůvodnit zdravotním stavem. Dále z výzkumu vyplynulo, že vyšší pravděpodobnost fyzické neaktivity mají ženy.<sup>24</sup>

## 2.2 Psychické změny ve stáří

Změny ve stáří lze také pozorovat v psychické stránce člověka. Jobánková uvádí, že „*při fyziologickém stárnutí a stáří se kvalitativně nemění struktura osobnosti. Pro kvalitu psychiky ve stáří má zřejmě větší význam osobnost člověka a její úroveň než kalendářní věk. Charakteristické osobnostní rysy ovšem získávají nebo upadají ve své intenzitě. Říká se, že člověk ve stáří karikuje svou vlastní povahu. Z úzkostného člověka se ve stáří může stát hypochondr, šetrnost se může stupňovat v lakotu, opatrnost a nedůvěřivost.*“<sup>25</sup> Psychické změny jsou ovlivněny osobností člověka. Vychází z jeho hodnot, ze vztahu k druhým lidem, z životní dráhy a souvisí také s rodinou a společností.<sup>26</sup>

Ve stáří jsou změny pozorovatelné také v oblasti učení a paměti. Zde se výrazně zhoršuje paměť krátkodobá, kdy si jedinec obtížně zapamatovává nové události. To se netýká starších vzpomínek, ovšem ty mohou být zkresleny, nadhodnoceny a vnímány kladně. Klesá také psychomotorické tempo, kdy ve stáří bývá dosahováno horších výkonů v časově limitovaných úkolech. Práce s čísly ovšem zůstává neměnná.<sup>27</sup> Z vědeckých výzkumů poslední doby, která zkoumají oblast vývojové psychologie, psychologie zdraví a tzv. pozitivní psychologie, vyplývá, že některé buňky v mozku vymírají. Také se ovšem zjistilo, že jak buňky umírají, tak se také v tomto věku nové buňky a nervová spojení utváření a rodí. V důsledku toho je možné se v pokročilém věku učit novým věcem.<sup>28</sup>

---

<sup>24</sup> Hairi, F. M., Avendano, M., & Mackenbach, J. *Changes in Health Behaviour Related Determinants*. In A. Börsch-Supan, et al., *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007)*. Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging, 2008, s. 131-133.

<sup>25</sup> JOBÁNKOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, s. 116. ISBN 80-7013-365-1.

<sup>26</sup> VOSEČKOVÁ, Alena. *Kapitoly z psychologie stáří pro studenty sociální práce*. Hradec Králové: Gaudemus, 2014, s. 10-11. ISBN 978-80-7435-376-5.

<sup>27</sup> JOBÁNKOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, s. 116. ISBN 80-7013-365-1.

<sup>28</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 12-13. ISBN 978-80-247-3604-4.



Psychické změny lze rozdělit do několika kategorií, které mohou mít negativní vliv ve stáří<sup>29</sup>:

- změny ve vnímání,
- změny rozumových schopností,
- změny citového prožívání,
- změny v osobnosti.

### 2.3 Sociální změny ve stáří

S odchodem do důchodu se ve stáří pojí také změny identity. Identitu lze definovat jako „*kdo jsi*“ nebo „*za koho tě lidé kolem tebe považují – a za koho se považuješ ty sám*“. Také se mění osobní vazby, zejména s lidmi z pracovního kolektivu. Na druhou stranu se tvoří vazby s lidmi, které jsme předtím pouze míjeli. Ve stáří se také mění nakládání s časem. Zatímco v pracovním životě vždy chybí dostatek času a tím se zvyšuje míra stresu, v důchodu naopak množství času roste. Tímto je dáno také zpomalení životního tempa a objevení svobody.<sup>30</sup> Stáří je právě charakteristické získanou svobodou, jelikož po celý život člověka svazuje řada pout. Tato svoboda spočívá ve svobodě jednání a naplňování životního stylu, dále ve svobodných názorech a postojích. Svoboda stáří je ovšem značně omezována médii, jelikož senioři nejvíce čtou bulvární noviny a sledují televizi. Zmíněná svoboda je také ovlivněna případnou chudobou, kdy myšlenky na zaplacení výdajů na přežití značně tuto svobodu omezují.<sup>31</sup>

Mění se také postoje, kdy lidé v důchodu více vnímají přítomnost a dění kolem sebe. Plány se již nezaměřují na to, čeho musíme v životě dosáhnout, ale na to, co musíme ještě stihnout dokončit.<sup>32</sup> V dětství je oblast minulosti a budoucnosti naprosto prázdná, existuje pouze teď a tady. Postupem času se neomezeně věkem oblast minulosti zaplňuje, budoucnost je plná vizí, životních cílů a představ. Zaměření na budoucnost však v určité životní etapě začne postupně klesat.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> HOLÁSKOVÁ, Kamila a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, 2005, s. 137-139. ISBN 80-244-0629-2.

<sup>30</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 24-26. ISBN 978-80-247-3604-4.

<sup>31</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 22. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>32</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 24-26. ISBN 978-80-247-3604-4.

<sup>33</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 22. ISBN 978-80-247-3850-5.

Na výzkumu realizovaným profesorem Carlem Strengerem zveřejněným v roce 2010, kterého se zúčastnilo 21 tisíc mužů a žen v různých věkových kategoriích, lze spatřit fakt, že nešťastnějšími se cítí být lidé starší 70 let. Důvodů pro tento fakt může být několik, může to být volnější režim v tomto životním období, úbytek pracovních povinností, či to, že mají více volného času a jejich děti již žijí samostatné životy.<sup>34</sup>

## 2.4 Změny ve volnočasových aktivitách

*„Volný čas je činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“.*<sup>35</sup>

Pávková ve své publikaci říká, že by do volného času neměly být začleňovány činnosti zajišťující biologické potřeby, jako je spánek či jídlo. Dále domácí a rodinné povinnosti.<sup>36</sup>

Slepičková definuje volný čas jako *„Dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.“*<sup>37</sup>

Čertík s Fišerovou dělí volný čas na aktivní a pasivní. Do aktivního řadí manuální činnosti jako je zahrádkářství či domácí kutilství, dále fyzický volný čas jako je sport nebo činnost v přírodě. Dále kulturní (divadlo, kino, výstava), intelektuální (čtení) a sociální, kam patří volný čas strávený s rodinou či přáteli. Do pasivního trávení volného času řadí televizi, počítač a také *„nicnedělání“*.<sup>38</sup>

Je velmi důležité, aby senioři svůj volný čas nepromarnili, nýbrž aby byl jejich program strukturovaný. Část jedinců z řad seniorů stále pracuje nebo studuje na univerzitách třetího věku, další se věnují svým koníčkům, mezi které se řadí například chataření a chalupaření, kutilství a sběratelství, také tanec, hudba či zpět. Velmi populární se mezi seniory stává turistika, naopak méně populární jsou sportovní aktivity, jelikož si často myslí, že jsou již na

<sup>34</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 14. ISBN 978-80-247-3604-4.

<sup>35</sup> HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004, s. 13. ISBN 80-7178-927-5.

<sup>36</sup> PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, s. 13. ISBN 978-80-7367-423-6.

<sup>37</sup> SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005, s. 14. ISBN 8024610396.

<sup>38</sup> ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze, 2009, s. 14. ISBN 978-80-86578-93-4.

sport staří nebo pocitují stud.<sup>39</sup> Univerzity třetího věku se mezi seniory řadí ke stále více oblíbeným aktivitám. Je to volnočasová aktivita, která jim umožňuje smysluplně trávit svůj ubývající čas. Vzdělávání má pro seniory mnoho přínosů, například v oblasti prevence stárnutí, v oblasti rozvoje duševní energie, ve zkvalitnění volného času a mezilidských vztahů.<sup>40</sup>

V dospělosti je volný čas ve značné míře ovlivněn profesí člověka a jeho pracovním vytížením, stejně tak jako rodinnými povinnostmi a budováním kariéry, což může přispívat k odsouvání koníčků. To, jak trávíme volný čas v období dospělosti, má značný význam pro životní etapu stáří, kdy po odchodu do důchodu není člověk omezován pracovními povinnostmi.<sup>41</sup>

S přibývajícím věkem se snižuje míra volného času stráveného pohybovými aktivitami. Janiš a Skopalová uvádí, že v tomto období se snižuje kvalita života, naopak se zvyšuje riziko obezity a s tím spojené kardiovaskulární nemoci<sup>42</sup>. Sak a Kolesárová zmiňují domácí mazlíčky, kteří zaujímají místo v pohybových aktivitách seniorů. Domácí mazlíček představuje pro seniora benefit v oblasti fyzické aktivity, například pravidelné procházky se psem. Dále mohou nahradit ubývající sociální vztahy a jsou důležitým prvkem v životě seniora.<sup>43</sup>

Nedílnou součástí volného času seniora jsou i volnočasové aktivity s rodinou. Tyto aktivity na jedince působí příznivě v oblasti duševní pohody a mají vliv na kvalitu života. Ovšem nemusí být samozřejmostí u všech seniorů, velmi záleží na vztazích mezi jednotlivými členy rodiny, také se tyto aktivity pojí pouze s jedinci, kteří vlastní rodinu mají.<sup>44</sup> Další kategorií volného času seniorů jsou společenské volnočasové aktivity, které jsou realizované v rámci skupin, nejčastěji mezi vrstevníky, ale mohou se sem řadit i dobrovolnické činnosti. Dále se může jednat o běžné setkávání s přáteli či o účast v klubech pro seniory.<sup>45</sup>

---

<sup>39</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 178-182. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>40</sup> Tamtéž, s. 129

<sup>41</sup> HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011, s. 111-114. ISBN 978-80-262-0030-7.

<sup>42</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, s. 101. ISBN 978-80-247-5535-9.

<sup>43</sup> SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 100. ISBN 978-80-247-3850-5.

<sup>44</sup> JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, s. 106-107. ISBN 978-80-247-5535-9.

<sup>45</sup> Tamtéž, s. 110

### 3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

*„Některé způsoby zdravého stárnutí může ovlivnit sám senior, k realizaci jiných potřebuje prostor, který vytvoří společnost.“<sup>46</sup>*

Proces přípravy na stáří a odchodu do důchodu ovlivňuje mnoho faktorů, mezi ně například patří fakt, zda osoba odešla do důchodu v zákonem určené době, zda do důchodu odešla dobrovolně, také závisí na finančních prostředcích, zdraví a sociálním zázemí.<sup>47</sup>

*Odchod do důchodu „je důležitým zlomem, který označuje konec jednoho období a počátek dalšího. Vyrovnat se s touto chvílí není vždy snadné, protože je plná nejistot. Je to podobné jako v dospívání. Nelze se už upínat na minulost a zároveň nevíme, co přijde v budoucnosti. Rozdíl je však v tom, že dětství a dospívání připravuje člověka na dospělost, kdežto důchod představuje pro mnoho lidí odchod ze života dospělých a vstup do stáří, přiřazení ke skupině starých lidí, blízkost smrti. Odchodem do důchodu mění člověk svou identitu. Před tím byl pečovatel, lékař, učitel, nyní je důchodce. S touto realitou se musí vyrovnat a přijmout ji. Odchodem do důchodu se náhle ztrácí kontakt s lidmi ze zaměstnání. Odchod do důchodu nutí k novému uspořádání našeho života. V aktivním životě je čas řízen prací, v důchodu je to naopak, každý si musí svůj čas organizovat sám. Prázdnota, kterou bude třeba vyplnit, může člověka děsit. V důchodovém věku je však možné využít čas k realizaci plánů, ke kterým až do této doby nebylo možné přikročit.“<sup>48</sup>*

Ve vyspělých zemích jsou v posledních letech organizovány speciální kurzy, které vytvářejí podniky pro své zaměstnance či sociální a dobrovolnické organizace. Kurzy jsou zaměřené na velmi konkrétní otázky, jako je finanční příprava na důchod, úprava bytu pro stáří, příprava na zdravotní potíže, možná prevence předcházení těmto potížím a možnosti, jak vyplnit čas v důchodovém věku.<sup>49</sup>

---

<sup>46</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 173. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>47</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, s. 360. ISBN 978-80-246-1318-5.

<sup>48</sup> JOBÁNKOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, s. 118. ISBN 80-7013-365-1.

<sup>49</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, s. 14-15. ISBN 978-80-247-3604-4.

### 3.1 Etapy přípravy na stáří

Dle Haškovcové lze rozlišovat přípravu na stáří na tři období:<sup>50</sup>

- přípravu dlouhodobou,
- přípravu střednědobou,
- přípravu krátkodobou.

Dlouhodobá příprava neboli celoživotní, by měla začínat od útlého věku. Lze ji zařadit do výchovných a vzdělávacích programů a do vazeb mezi prarodiči a vnoučaty. „*Samozřejmě součástí celoživotní přípravy na stáří je důraz na celoživotní osobní odpovědnost za svůj život ve všech jeho obdobích, včetně toho ve vyšším a vysokém věku.*“<sup>51</sup>

Jelikož příprava na stáří začíná již od narození, dítě je při výchově zároveň připravováno na stáří. Proces je určován tím, jak se vychovávající osoba k dítěti chová, jak mu ukazuje svět a připravuje ho na život. Stopy přípravy na stáří ale také zanechávají záznamy předků, rodičů a prarodičů, těch, kteří nás vychovávají. Dále prostředí a kultura, tělesné a výživové aspekty. To, v jakém stavu se dožijeme stáří je ovlivněno kvalitou života.<sup>52</sup>

Dlouhodobá příprava je také ovlivněna životosprávou. V počátku života je stravování a pitný režim dítěte závislý na kompetencích dospělých osob. Postupem času si každý na základě získaných zkušeností ovládá stravovací návyky sám. Je důležitá vyváženost stravy, její jednoduchost, pestrost a pravidelnost. Potraviny by také měly pocházet z regionu, ve kterém daná osoba žije. Je také vhodné si od dětství nevštěpovat stravovací zlozvyky, do kterých patří přejídání nebo opačně hladovění, sladká jídla, fast foody a uspěchaná konzumace jídla. Dále je dlouhodobá příprava ovlivněna tělesným pohybem, který je tělu přirozený. V dnešní době se však pohyb v dětském věku vytrácí. Je nahrazen počítačem, televizí a další moderní technikou. V důsledku toho dětem ubývá svalová hmota, vzniká obezita a nezdravé tělo. V každém věku by měl být zařazen každodenní pohyb – místo výtahu využívat schody, jezdit na kole, tančit, plavat, místo aut využívat hromadnou dopravu. Nedostatek pohybu ovlivňuje tělesný i psychický vývoj.<sup>53</sup>

---

<sup>50</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 173-178. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>51</sup> Tamtéž, s. 173-178

<sup>52</sup> ŠRAMO, Ján. *Příprava na stáří*, Praha: Občanské sdružení Melius, 2012, s. 9-16. ISBN 978-80-87638-00-2.

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 36-41

Střednědobá příprava na stáří začíná 10 let před nástupem do důchodu. V tomto období vyvstává důležitá otázka, co bude jedinec dělat poté, když ukončí svoji profesní činnost. Ekonomicky aktivní část života by měla být postupně nahrazována tzv. druhým životním programem, tedy aktivitami pro fázi stáří. Zde je vhodná příležitost udržovat rodinné a přátelské vztahy, začít si přivlastňovat zdravý životní styl pro udržení soběstačnosti, eliminovat škodlivé návyky jako je kouření a alkohol, mít dostatek pohybu a odpočinku.<sup>54</sup>

Krátkodobá příprava na stáří začíná 3-5 let před odchodem do důchodu. V této fázi se nabízí zajištění vhodného bydlení na stáří, tedy pokud možno v blízkosti rodiny, v nízkých patrech či v domech s výtahy. Vhodná je také dostupnost tohoto bydlení v blízkosti obchodu, lékaře a veřejné dopravy. V neposlední řadě je třeba zajistit uspořádání bytu, jeho bezpečnost, odstranit rizikové bariéry, vyměnit vanu za sprchový kout s madly, zajistit protiskluzové prvky v koupelně a vyměnit nevyhovující předměty jako jsou sporáky a pračky.<sup>55</sup>

### 3.2 Aktivní stárnutí

*„Pojem aktivního stárnutí vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, které lze v bodech shrnout následovně: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. V pojmu aktivní stárnutí je zahrnuto také respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a ostatních aspektech komunitního života.“<sup>56</sup>*

Z důvodu celosvětového stárnutí populace přijala Světová zdravotnická organizace WHO v 90. letech 20. století pojem „aktivní stárnutí“. Označuje přístup ke stáří a seniorům a klade důraz na potřebu změn v oblasti začleňování seniorů do života společnosti. Tato změna spočívá v posílení vztahu společnosti k seniorům a v respektu a hájení jejich práv a hodnot. Pokud usilujeme o kladné zkušenosti se stárnutím, musí být spojeno s rovnými příležitostmi ke zdraví a bezpečí. Aktivní stárnutí dále směřuje k jednání, které poskytuje naplnění potenciálu fyzického, psychického a sociálního bohatství v životě a začlenění do společnosti úměrného přání a potřeb jedince.<sup>57</sup>

---

<sup>54</sup> HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 173-178. ISBN 978-80-87109-19-9.

<sup>55</sup> Tamtéž s. 173-178

<sup>56</sup> ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika*. UP v Olomouci, 2013, s. 7. ISBN 978-80-244-3653-1.

<sup>57</sup> ERA. Manuál aktivního stárnutí. [Online] [Citace: 14. 02. 2022] Dostupné z: [http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual\\_nahled.pdf](http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf), s.12

Z českého výzkumu 50+ Aktivně, realizovaným Respekt institutem z roku 2010, vyplývá, že si senioři pod pojmem „aktivní stárnutí“ představují: „kontakt s okolním světem (16 %), sport (14 %), koníčky a zájmy (13 %), brigády, práce (11 %), vzdělání, aktivně na sobě pracovat (6 %), neví (5 %), pořád něco dělat - obecně (5 %), výlety, procházky (4 %), pozitivní náhled na život (3 %), práce na zahradě, chata, chalupa (3 %), rodina (2 %), nepřipouštět si stáří (2 %), pasivní trávení času (2 %)“<sup>58</sup>

Výstupy ze zahraničního výzkumu, který realizovala Teresia Hazen v roce 1998 ukazují, že aktivní stáří seniorům přináší:

- rozvoj dovedností,
- zlepšení fyzické aktivity,
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření,
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti,
- Uspokojení z péče o druhé,
- Možnost vyjádření názoru,
- Možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém,
- Důvod k vycházení z domu a cestování,
- Příležitosti k vedení týmu,
- Setkávání v klubech a dalších skupinách.<sup>59</sup>

---

<sup>58</sup> BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 132. ISBN 978-80-904153-2-4.

<sup>59</sup> Tamtéž, s. 133

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V současné metodologii sociálních věd se rozlišují dvě základní paradigmaty – kvantitativní a kvalitativní výzkum. Lze využít i kombinaci obou přístupů, jednalo by se o smíšený výzkum. Autorka ve své práci použila formu kvantitativního výzkumu. Kvantitativní výzkum představují empirické analýzy jevů a procesů andragogické reality, ve které se využívají exaktní metody a nástroje pro měření a vyhodnocování objektů. Kvantitativní výzkum je pojmenováván jako „kvantitativní“ proto, že v případě jeho provedení obvykle využíváme numerická data.<sup>60</sup>

Kvantitativní výzkum je označován za novopozitivistický, tedy pracující způsobem obvyklým v přírodních vědách. Je přesně stanoven předmět zkoumání, na začátku výzkumu jsou formulovány hypotézy a v průběhu vyhodnocování se dospívá k přesně formulovaným závěrům, které jsou opřeny o kvantitativně vyjádřená zjištění. Výsledkem dobře provedeného kvalitativního výzkumu je v dominantní míře potvrzení platnosti existující teorie.<sup>61</sup>

Při kvantitativním přístupu je prvním krokem stanovení vzorku osob, který reprezentuje základní soubor. Tomuto vzorku poté může být distribuován dotazník, ze kterého získáme data, jež lze statisticky zpracovat a může být vyjádřen v kvantitativní podobě, např. prostřednictvím tabulek, grafů nebo například škály. Podle reprezentativity vzorku se také vyhodnocuje, zda lze výzkum zobecnit na celou populaci. Kvantitativní výzkum je v aktuální praxi sociálních věd využíván častěji nežli kvalitativní, a to proto, že kvantifikované poznatky jsou lépe uchopitelné a lze jimi lépe argumentovat.<sup>62</sup>

### 4.1 Výzkumné cíle a hypotézy

Autorka bakalářské práce si stanovila tři cíle praktické části:

1. Zjistit, zda a jak se jedinci připravují na odchod do důchodu.
2. Zjistit, jaké změny pocítují při odchodu do důchodu.
3. Zjistit jejich aktivity v této životní etapě.

---

<sup>60</sup> PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014, s. 105. ISBN 978-80-247-5232-7.

<sup>61</sup> Tamtéž, s. 105-106

<sup>62</sup> Tamtéž, s. 106



Dále si autorka pro svůj výzkum stanovila tři hypotézy, které jsou výrokem dvou či více jevů. Jsou to tedy předpovědi toho, co autor očekává v datech nalézt. Hypotézy mohou být teoretické či pracovní. Teoretické vycházejí z dosavadních vědeckých poznatků a jejich cílem je vysvětlit zkoumaný jev, jeho výskyt a souvislost. Hypotézy pracovní redukuje množství dat, které mohou souviset se zkoumaným problémem. Na jejich základě jsme schopni odhadnout rozsah výzkumu.<sup>63</sup>

Stanovené hypotézy:

Hypotéza č. 1 – Většina lidí se v průběhu celého života aktivně připravuje na odchod do důchodu.

Hypotéza č. 2 – Většina respondentů pocituje po odchodu do důchodu především změny v oblasti fyziologické.

Hypotéza č. 3 – Většina respondentů se ve volném čase věnuje četbě.

## 4.2 Výzkumná metoda

V rámci kvantitativního výzkumu lze využít několik metod. V této práci autorka využila metodu dotazování, a to formou dotazníku.

Dotazník je nástroj, jehož pomocí lze získat data v písemné podobě od velkého počtu subjektů. Díky dotazníku lze získat informace relativně snadným způsobem za nízké časové dotace, ve srovnání s jinými výzkumnými nástroji. U dotazníku je nutné uzpůsobit jeho strukturu cíli a typu dotazovaných osob. Je nutné vybrat vhodný typ dotazů (otevřené, uzavřené nebo škálové otázky nebo jejich kombinace), které musí být položeny jednoznačně. Dotazník také musí mít přiměřený rozsah a musí být správně zadáván. Zadávání má vliv nejen na možnost informovat se o terénu, kde šetření probíhá, ale ovlivňuje i míru návratnosti, kdy při osobní administraci bývá vyšší než při rozeslání poštou. To má také vliv na konečnou reliabilitu výzkumu. Kromě zmíněné formy poštovního a přímého dotazování lze využít i formu elektronického dotazníku. Zde ovšem musí výzkumník počítat s nízkou návratností, snížená je i věrohodnost a pečlivost vyplňování dotazníku.<sup>64</sup>

Dotazník obsahuje celkem 16 otázek. Respondenti měli možnost u vybraných otázek svoji odpověď vynechat. Každá otázka obsahuje více možností odpovědí, v určitých otázkách mohli

---

<sup>63</sup> SEDLÁKOVÁ, Renáta. *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. Praha: Grada, 2014, s. 120-121. ISBN 978-80-247-3568-9.

<sup>64</sup> PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014, s.114-116. ISBN 978-80-247-5232-7.

respondenti vybírat více odpovědí současně. Otázky byly uzavřené. Celkově se výzkumu zúčastnilo 53 respondentů z řad seniorů.

### 4.3 Výzkumný vzorek

Jako výzkumný vzorek pro tuto bakalářskou práci autorka vybrala respondenty z řad seniorů, tedy osob, které Hartl klasifikuje jako osoby nad 60 let věku.<sup>65</sup>

Dalším kritériem pro výběr výzkumného vzorku byla doba, jež uplynula od odchodu do starobního důchodu. Bylo stanoveno období 10 let. Tato podmínka byla pro výzkum velmi důležitá z důvodu správného vybavení vzpomínek a pocitů, které se pojí s touto životní změnou – tedy ukončením pracovního života a odchodem ze skupiny ekonomicky aktivního obyvatelstva. Respondenti byli pro výzkum vybráni na základě předchozího rozhovoru, který zkoumal dobu uplynutou od odchodu do starobního důchodu.

Dalším specifikem výzkumného vzorku je, že jsou respondenti obyvateli území Hlavního města Prahy.

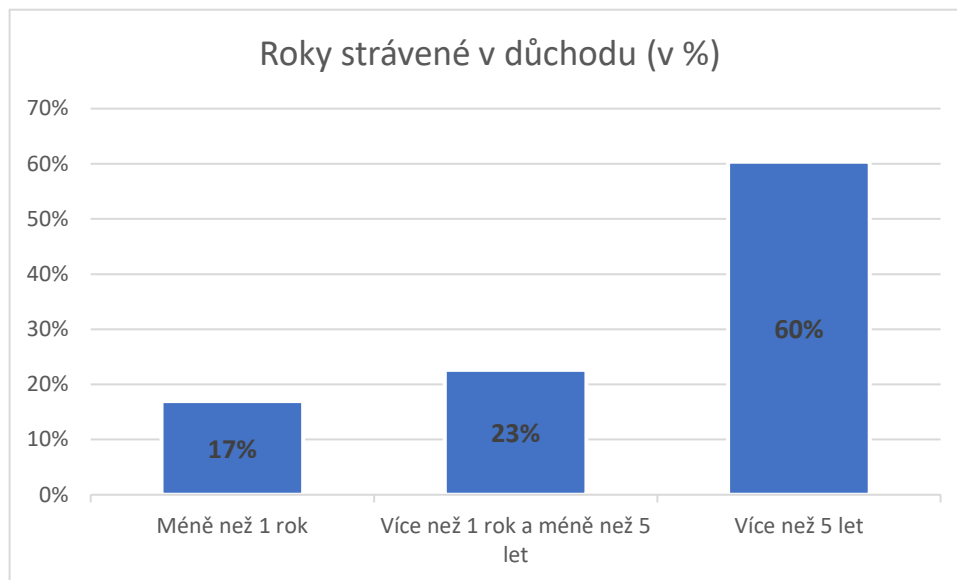
---

<sup>65</sup> HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015, s. 530. ISBN 978-80-262-0873-0.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Otázka č. 1 – Kolik let jste již v důchodu?

Graf 1: Roky strávené v důchodu



Zdroj: Autor, 2022

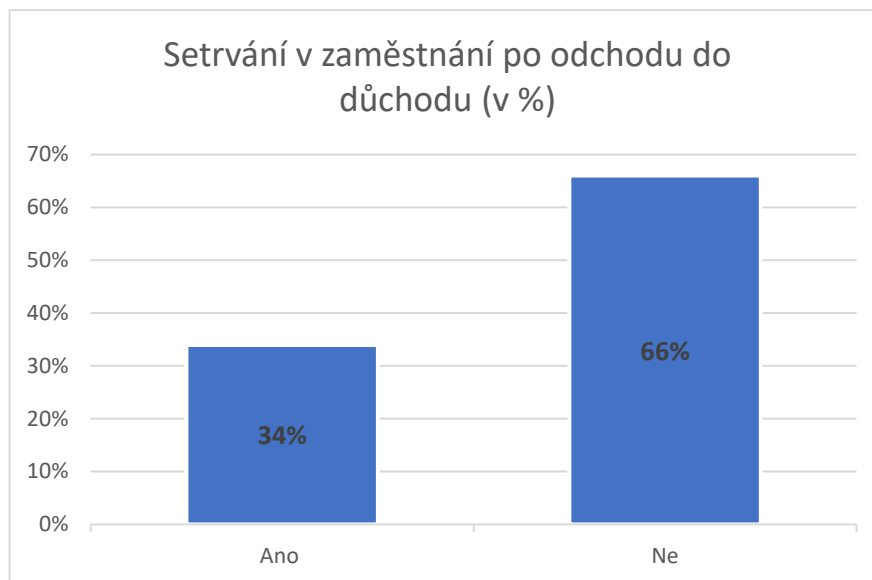
První otázka v dotazníku měla za úkol zjistit, kolik let jsou již respondenti v důchodu. Na otázku odpovídalo 53 respondentů z řad mužů a žen v seniorském věku.

V důchodu je méně než jeden rok 17 % respondentů, tedy 9 jedinců. Dalších 23 % respondentů, což tvoří 12 jedinců, uvedlo, že do důchodu odešli před více než rokem, ale zároveň před méně než pěti lety. Zbývajících 32 respondentů, tedy 60 % z celkového počtu dotazovaných, je již v důchodu více než pět let.

Na grafu lze spatřit, že nadpoloviční většina respondentů odešla do důchodu před více než pěti lety. Z toho lze usoudit, že výzkumným vzorkem byli senioři ve vyšším věku.

## Otázka č.2 – Zůstal/a jste v zaměstnání i po odchodu do starobního důchodu?

Graf 2: Setrvání v zaměstnání



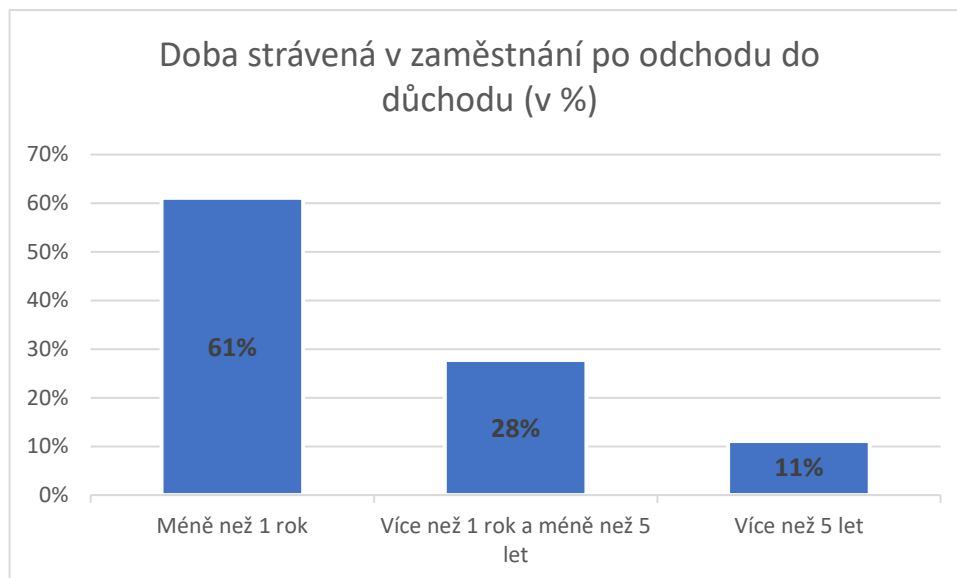
Zdroj: Autor, 2022

Úkolem druhé otázky bylo zkoumat, zda respondenti setrvali v zaměstnání i po odchodu do starobního důchodu. Na výběr měli ze dvou odpovědí. Z výzkumu vyplynulo, že 34 % dotazovaných seniorů, celkem 18 z celkového počtu 53 respondentů, zůstalo v zaměstnání i po odchodu do starobního důchodu. Naopak 60 % dotazovaných, což je 35 seniorů, v zaměstnání nezůstalo.

Na tomto grafu lze pozorovat, že větší množství jedinců odchází ze zaměstnání do důchodu v zákonem stanovené lhůtě, tedy v momentě, kdy dosáhnou věkové hranice pro odchod do starobního důchodu. Tento fakt může být dán nejen jejich zdravotním stavem, ale také náročností vykonávaného zaměstnání. Naopak malé množství respondentů setrvalo ve svém zaměstnání i přesto, že již měli nárok na starobní důchod a s tím spojený odpočinek.

### Otázka č.3 – Jak dlouho jste v zaměstnání zůstal/a?

Graf 3: Doba strávená v zaměstnání



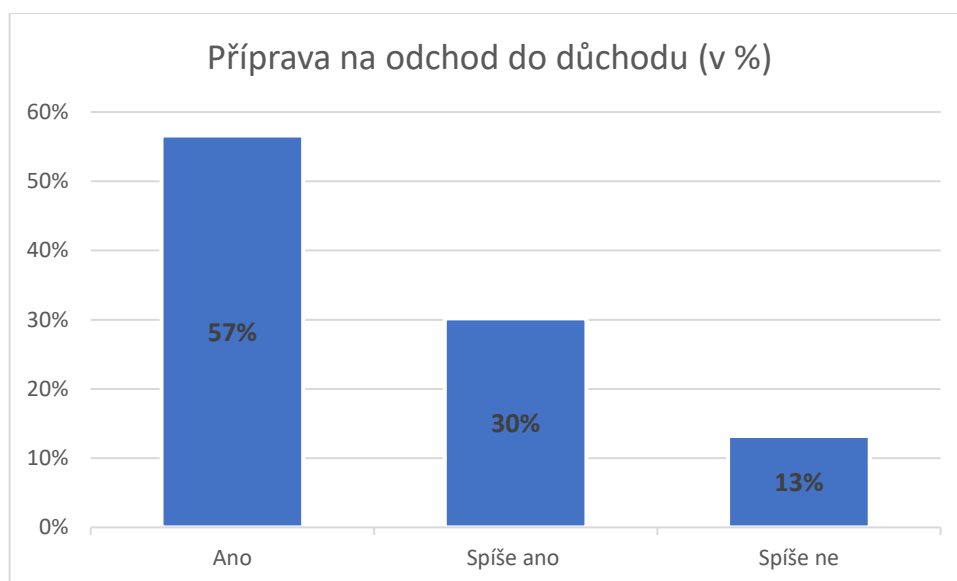
Zdroj: Autor, 2022

Třetí otázka se týkala pouze těch respondentů, kteří u předchozí otázky uvedli, že i po odchodu do starobního důchodu zůstali nadále v zaměstnání. Na tuto otázku odpovídalo celkem 18 respondentů, kdy nadpoloviční většina z nich, přesněji 11 respondentů, což tvoří 61 %, zůstala v zaměstnání méně než rok. Více než rok a zároveň méně, než pět let zůstalo v zaměstnání 28 % dotazovaných, celkem tedy 5 respondentů. Více než pět let po odchodu do důchodu setrvalo v zaměstnání 11 % dotazovaných respondentů, což jako svoji odpověď vybrali 2 respondenti.

Tento graf ukazuje fakt, že přestože senioři využívají možnost setrvat v zaměstnání i po nároku na starobní důchod, ve většině případů je to ovšem na dobu kratší jednoho roku. V ojedinělých případech v zaměstnání zůstávají i déle než pět let, což z výzkumného vzorku tvoří pouze 2 respondenti.

#### Otázka č.4 – Přípravoval/a jste se na odchod do důchodu?

Graf 4: Příprava na důchod



Zdroj: Autor, 2022

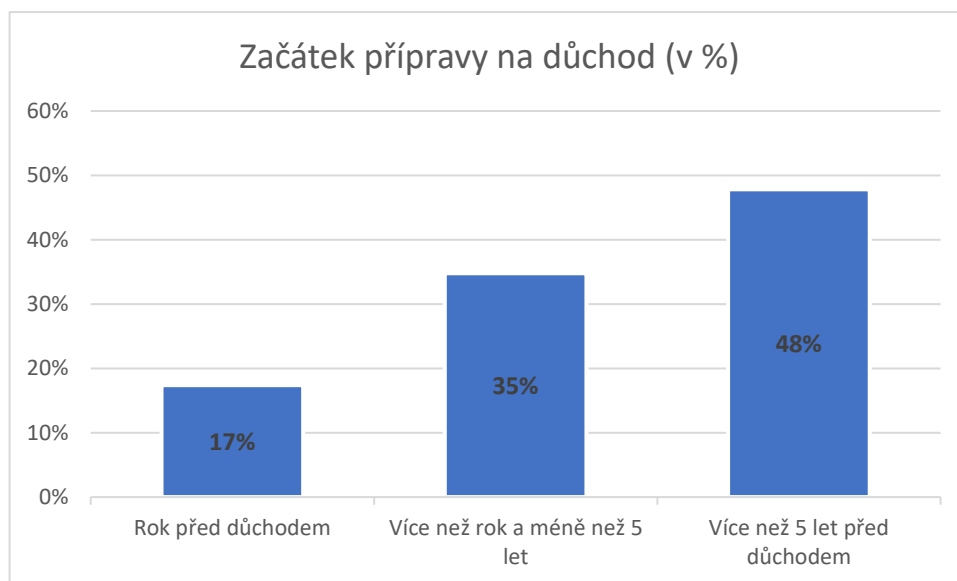
Čtvrtá otázka měla za úkol zjistit, zda se respondenti připravovali na odchod do důchodu. Z odpovědí vyplynulo, že nadpoloviční většina z nich, tedy 30 (57 %) z 53 dotazovaných respondentů, se na odchod do důchodu připravovalo. Dalších 16 respondentů, což je 30 %, se na důchod spíše připravovalo. Zbývajících 13 % respondentů, celkem 7 seniorů, se na odchod spíše nepřipravovalo. Žádný z respondentů v dotazníku nevedl, že by se na důchod vůbec nepřipravoval.

Tento graf dokazuje fakt, že odchod do důchodu je v životě jedince významná změna. V grafu lze spatřit, že na důchod se připravuje drtivá většina, celkem 87 % respondentů.

Tato otázka se pojí s Hypotézou č. 1 – Většina lidí se v průběhu celého života aktivně připravuje na odchod do důchodu. Jak graf ukazuje, tato hypotéza byla potvrzena.

## Otázka č.5 – Kdy jste s přípravou začal/a?

Graf 5: Začátek přípravy na důchod



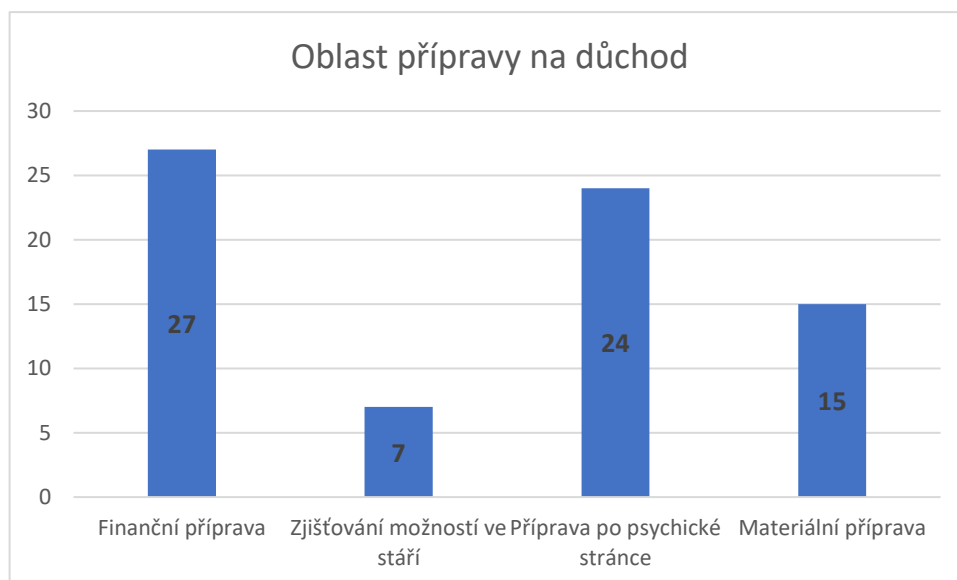
Zdroj: Autor, 2022

Pátá otázka se pojila s předchozí čtvrtou otázkou, jelikož směřovala k přípravě na odchod do důchodu, proto odpovídali pouze ti respondenti, kteří uvedli, že se na tuto životní událost připravovali. Celkově na pátou otázku odpovědělo 46 respondentů, kdy 8 z nich, tedy 17 %, se začalo připravovat na důchod rok před odchodem do něj, dalších 16 respondentů, což tvoří 35 % z celkového počtu, uvádí počátek přípravy mezi jedním rokem až pěti lety před odchodem do důchodu. Zbývajících 22 respondentů (48 %) začalo s přípravou více než 5 let před důchodem.

Na grafu lze spatřit, že většina respondentů se na důchod připravuje více než pět let, tedy v čase, kdy zatím není důchod pro daného jedince aktuální. Výsledek zkoumání přináší pozitivní fakt, že se lidé připravují na důchod s dostatečným předstihem a uvědomují si tuto závěrečnou část svého života. Na druhou stranu jsou i jedinci, jak vyplývá z grafu u předešlé otázky, kteří se na důchod během svého života nepřipravují.

## Otázka č.6 – V čem spočívala Vaše příprava na důchod?

Graf 6: Oblast přípravy na důchod



Zdroj: Autor, 2022

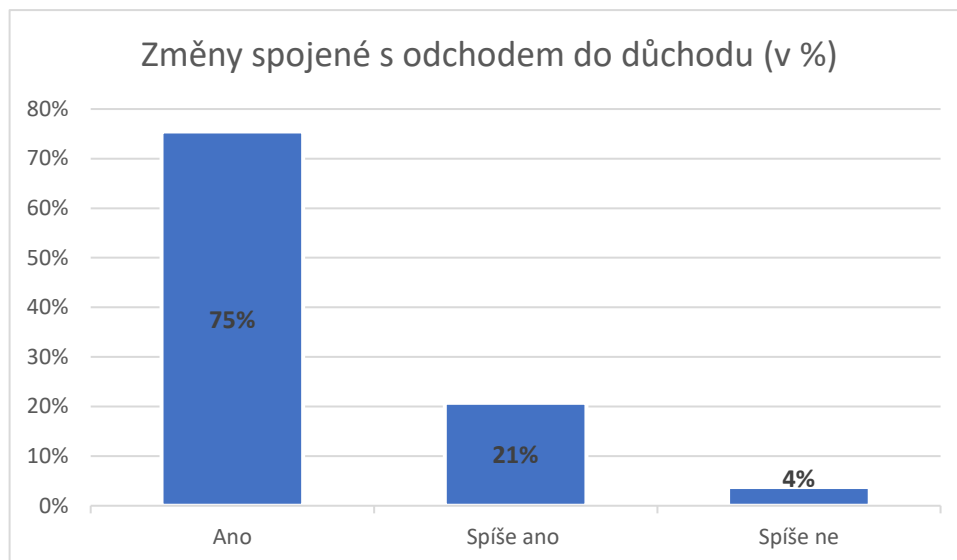
Šestá otázka se, stejně jako otázka předchozí, pojila s přípravou na odchod do důchodu. Odpovídali pouze ti respondenti, kteří uvedli, že se na důchod připravovali. Otázka měla za úkol zjistit, v jakých konkrétních oblastech se připravovali. V této otázce měli respondenti možnost vybrat více odpovědí současně. Stejně tak měli možnost uvést svoji vlastní odpověď, pokud se jejich příprava zaměřovala na oblast, která v dotazníku nebyla uvedena. Na otázku odpovídalo celkem 46 respondentů.

Na odchod do důchodu se finančně připravovalo 27 respondentů, dalších 7 respondentů svoji přípravu zaměřilo na zjišťování možností ve stáří, kam patří volnočasové aktivity a sociální služby zaměřené na seniory. V oblasti psychické stránky se připravovalo 24 respondentů, tedy svoji přípravu na důchod zaměřili na smíření se s touto nadcházející fází života. Dalších 15 respondentů jako svoji odpověď uvedlo materiální přípravu, tedy například úpravy bytů pro účely stáří, sepsání poslední vůle a v neposlední řadě prepis nemovitostí na své rodinné příslušníky a známé. Možnost vlastní odpovědi nevyužil žádný z respondentů.



## Otázka č.7 – Pociťoval/a jste změny spojené s odchodem do důchodu?

Graf 7: Změny spojené s důchodem



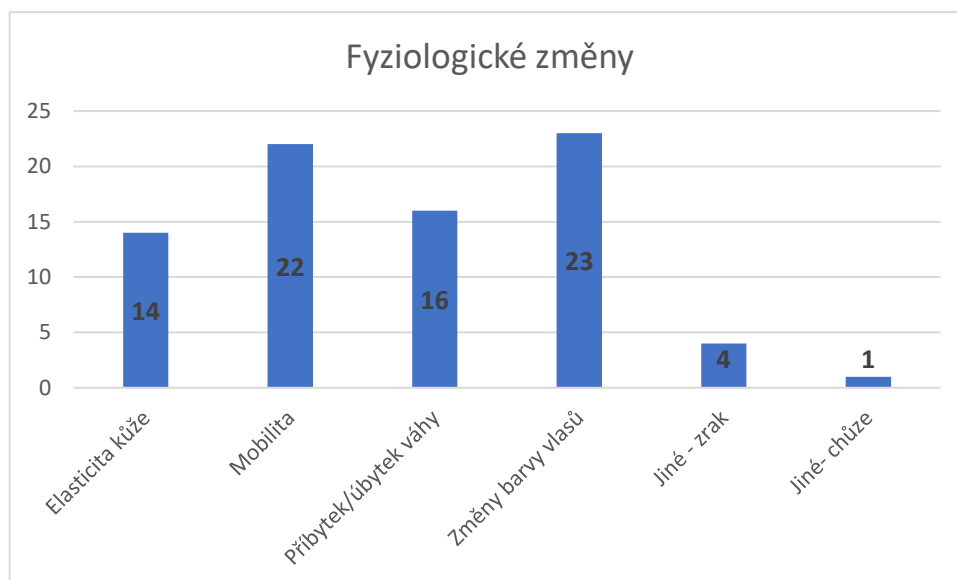
Zdroj: Autor, 2022

Sedmá otázka zjišťovala, zda dotazovaní respondenti pociťovali změny spojené s odchodem do důchodu. Na otázku opět odpovídal plný počet respondentů. Drtivá většina z nich, 75 % tedy 40 respondentů, odpověděla kladně, což znamená, že tyto změny pociťovali. Dalších 21 % respondentů, 11 jedinců, změny spíše pociťovali a zbývajících 4 %, tedy 2 respondenti, změny spojené s odchodem do důchodu spíše nepociťovali. Žádný z respondentů neuvedl, že by změny spojené s odchodem do důchodu vůbec nepociťoval.

Výsledek této otázky ukazuje, že důchod a odchod do něj je pro člověka zásadní životní změnou, se kterou se pojí změny v oblasti tělesné stránky, také psychické stránky, v oblasti sociálních vztahů, finanční situace a volnočasových aktivit. Na všechny tyto změny se zaměřují následující otázky, na které respondenti v dotazníku odpovídali.

## Otázka č.8 – Pokud jste pociťoval/a změny v oblasti fyzické stránky, jaké změny to byly?

Graf 8: Fyziologické změny



Zdroj: Autor, 2022

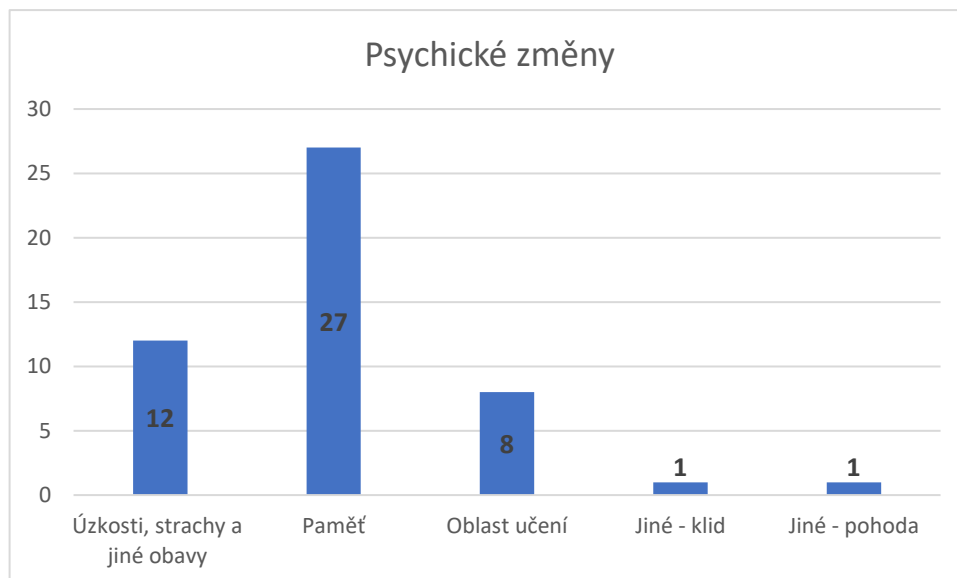
Na osmou otázku odpovídali respondenti pouze tehdy, pokud pociťovali změny ve fyzické stránce, pokud žádné změny nepociťovali, měli možnost otázku vynechat. Na otázku odpovědělo celkem 51 respondentů, zbývajících dva svoji odpověď neuvedli. U této otázky mohli respondenti uvést více odpovědí současně, zároveň také měli možnost uvést svoji vlastní odpověď.

Tato otázka zjišťovala, jaké změny v oblasti fyzické stránky respondenti pociťovali při odchodu do důchodu. Změny v elasticitě kůže pocítilo 14 respondentů, dalších 22 respondentů pocítilo změny v oblasti mobility. Změnu v příbytku či naopak úbytku tělesné hmotnosti zaznamenalo 16 respondentů. Změny projevující se v barvě vlasů vnímalo nejvíce respondentů, tedy 23 z celkového počtu 51. V poslední možnosti odpovědi mohli respondenti uvést jinou oblast fyziologické změny, která nebyla ve výčtu uvedena. Tuto možnost využilo celkem 5 respondentů, kdy 4 z nich spatřili změnu v oblasti zraku a jeden respondent v oblasti chůze, což mohlo být zahrnuto v oblasti týkající se mobility.

S touto otázkou se pojí Hypotéza č. 2 – Většina respondentů pociťuje po odchodu do důchodu především změny v oblasti fyziologické. Lze říci, že hypotéza byla potvrzena, jelikož téměř všichni respondenti, s výjimkou 2 jedinců, změny v oblasti fyzické stránky při odchodu do důchodu pocítili.

Otázka č.9 – Pokud jste pociťoval/a změny v oblasti psychické stránky, jaké změny to byly?

Graf 9: Psychické změny



Zdroj: Autor, 2022

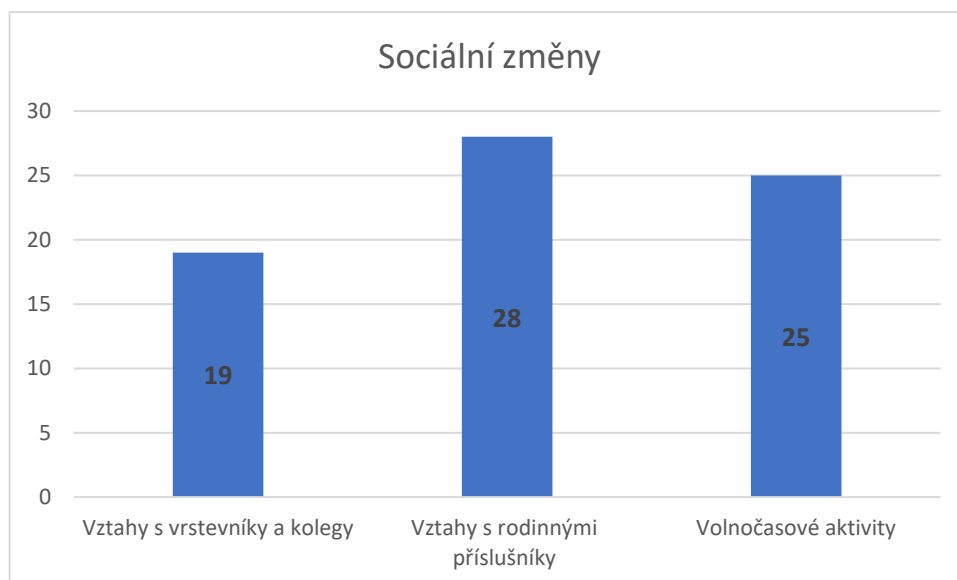
Na otázku číslo 9, stejně jako na předchozí otázku, odpovídali respondenti pouze tehdy, pokud změny v psychické stránce pociťovali, v opačném případě mohli otázku zcela vynechat. Zároveň opět mohli uvést současně více odpovědí a také svoji vlastní odpověď, pokud nebyla ve výčtu odpovědí již zahrnuta.

Tato otázka měla za úkol zjistit, jaké změny v oblasti psychické stránky respondenti pociťovali při odchodu do důchodu. Na otázku odpovídalo celkem 39 respondentů, kdy 12 z nich uvedlo, že pociťovali úzkosti, strachy a jiné obavy spojené s odchodem do důchodu. Změny v oblasti paměti pocítilo 27 respondentů, dalších 8 spatřovalo změny v oblasti učení. Jako doplňující odpověď, pokud respondenti pociťovali jiné změny, než byly v dotazníku uvedeny, uvedli dva respondenti klid a pohodu.

Tento graf opět ukazuje, že s odchodem do důchodu se pojí mnoho změn, mezi nimi i psychické změny. Zde vyvstává otázka, proč 14 respondentů tuto otázku zcela vynechalo, zvláště v porovnání s předchozí otázkou týkající se fyzických změn, kde svoji odpověď neuvédli pouze dva respondenti.

Otázka č.10 – Pokud jste pocítoval/a změny v oblasti sociální stránky, jaké změny to byly?

Graf 10: Sociální změny



Zdroj: Autor, 2022

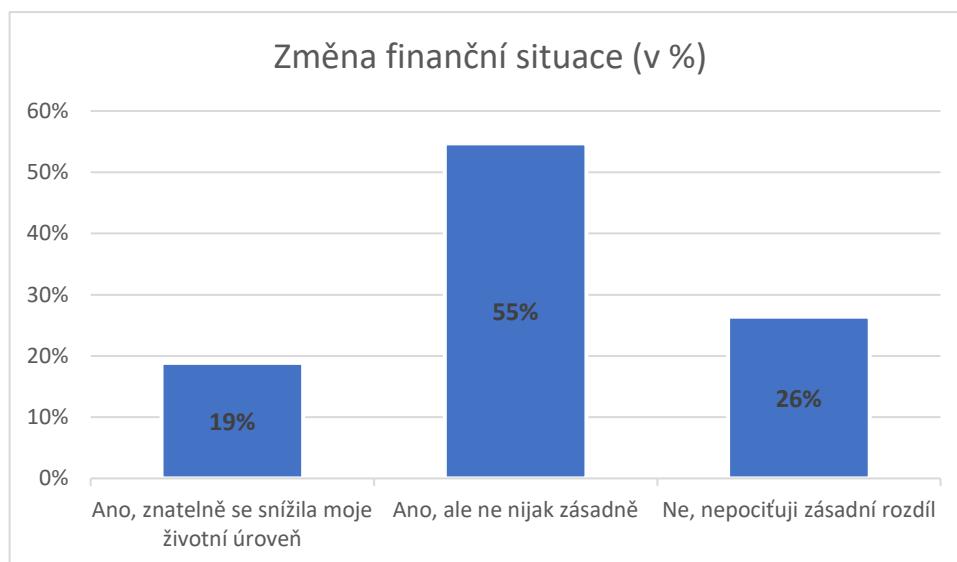
Úkolem této otázky bylo zjistit, jaké změny v oblasti sociální stránky života dotazovaní senioři pocítovali. Na tuto otázku odpovídalo 50 respondentů, jelikož měli možnost otázku vynechat v případě, kdy žádné sociální změny nepocítovali. Tuto možnost využili 3 respondenti. Stejně jako u předchozích dvou otázek, i zde měli respondenti možnost uvést svoji vlastní odpověď, pokud se lišila od odpovědí uvedených v dotazníku.

Největší změnu pocítilo 19 respondentů v oblasti vztahů se svými vrstevníky a kolegy. Změny ve vztazích se svými rodinnými příslušníky pocítila většina respondentů, tedy 28 jedinců. Volnočasové aktivity se změnily v životech 25 respondentů. Možnost vlastní odpovědi u této otázky nevyužil žádný respondent.

Z grafu vyplývá, že změny v sociálních vztazích, ať už tedy s vrstevníky, kolegy či rodinnými příslušníky, neodmyslitelně patří k této životní fázi. Dle autorčina názoru ovšem tyto změny bezpodmínečně neznamenají cosi negativní, mohou také přinášet kladné změny, jako je navázání nových vztahů, např. s vrstevníky v klubech pro seniory či posílení vztahů s vlastními dětmi a vnoučaty. Dále se autorka domnívá, že se život v sociální oblasti musí nezbytně změnit i bez přičinění daného jedince, jelikož se mění volnočasové aktivity a vztahy s ostatními lidmi vlivem odchodu ze zaměstnání.

## Otázka č.11 – Změnila se po odchodu do důchodu Vaše finanční situace?

Graf 11: Finanční situace



Zdroj: Autor, 2022

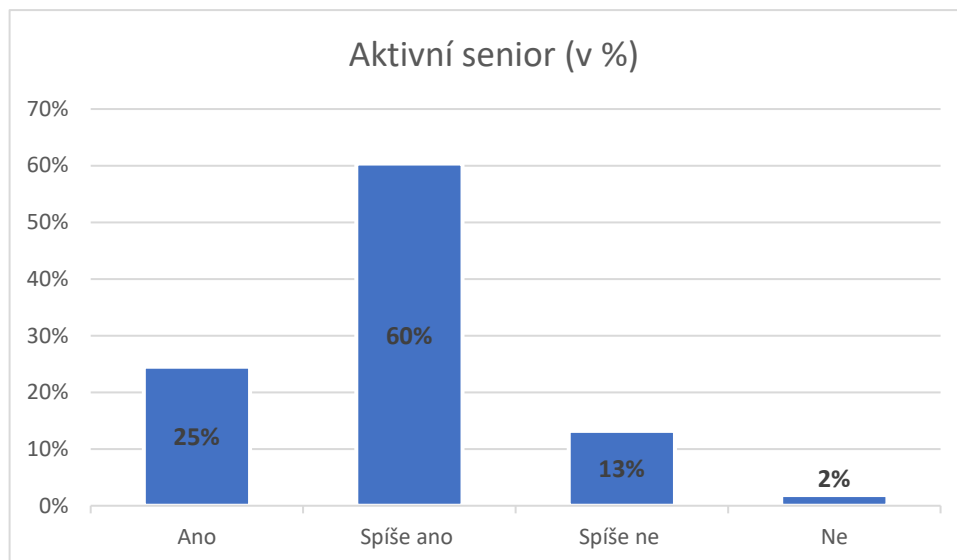
Tato otázka se zaměřovala na oblast financí. Konkrétně na fakt, zda respondenti z řad seniorů zaznamenali změnu spojenou s odchodem do důchodu, v oblasti finanční situace. Na otázku opět odpovídal plný počet respondentů.

Znatelné snížení životní úrovně pocítilo 10 dotazovaných respondentů, což tvoří 19 % z celkového počtu. Změnu v oblasti finanční situace pocítila, ovšem nijak zásadně, většina dotazovaných, tedy 55 %, což je 29 respondentů. Zásadní rozdíl nepocítilo zbývajících 26 % respondentů, což je 14 seniorů z celkového počtu 53 dotazovaných.

Z grafu vyplývá, že naprostá většina, celkem 76 % z dotazovaných respondentů zaznamenalo změnu v oblasti finanční situace. Lze tedy říct, že důchod se pojí nejenom se změnami tělesnými, duševními a sociálními, ale také se změnami finančními, kdy jedinci při odchodu do důchodu ztrácí svůj finanční příjem ze zaměstnání, který je nahrazen starobním důchodem.

## Otázka č.12 – Považujete se za aktivního seniora?

Graf 12: Aktivní senior



Zdroj: Autor, 2022

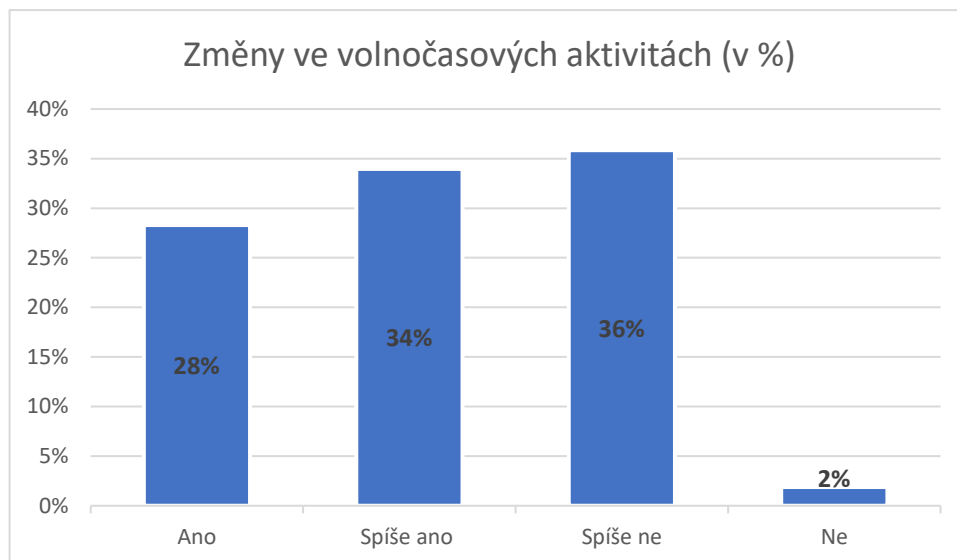
Tato otázka měla za úkol zjistit, zda dotazovaní respondenti považují sami sebe za aktivní seniory. Zde je samozřejmě na každém respondentovi, co si představí pod pojmem „aktivní“. Pokud daný člověk neprovozoval mnoho volnočasových aktivit během svého života, je zde předpoklad, že jeho vnímání aktivního člověka bude zdaleka jiné, než vnímání jedince, který celý život sportoval a věnoval se svým koníčkům. Na otázku opět odpovídal plný počet respondentů.

Za aktivního seniora se považuje 13 respondentů, celkově 25 % dotazovaných. Většina, tedy 32 respondentů, tvořící 60 % z celkového počtu dotazovaných, se spíše považuje za aktivního seniora. Za něj se naopak spíše nepovažuje 13 % z nich, tedy 7 jedinců a vůbec se za něj nepovažují zbylá 2 %, celkově jeden dotazovaný senior.

Dle autorčina názoru tento graf přináší pozitivní pohled na stáří, jelikož se respondenti z řad současné generace seniorů považují za aktivní. To může znamenat, že stáří není jen o utrpení a fyzické bolesti, ale také o volnočasových aktivitách a jiných činnostech, které jsme například v mládí neměli čas vykonávat.

Otázka č.13 – Změnil se Váš život po odchodu do důchodu, v oblasti volnočasových aktivit?

Graf 13: Změny ve volnočasových aktivitách



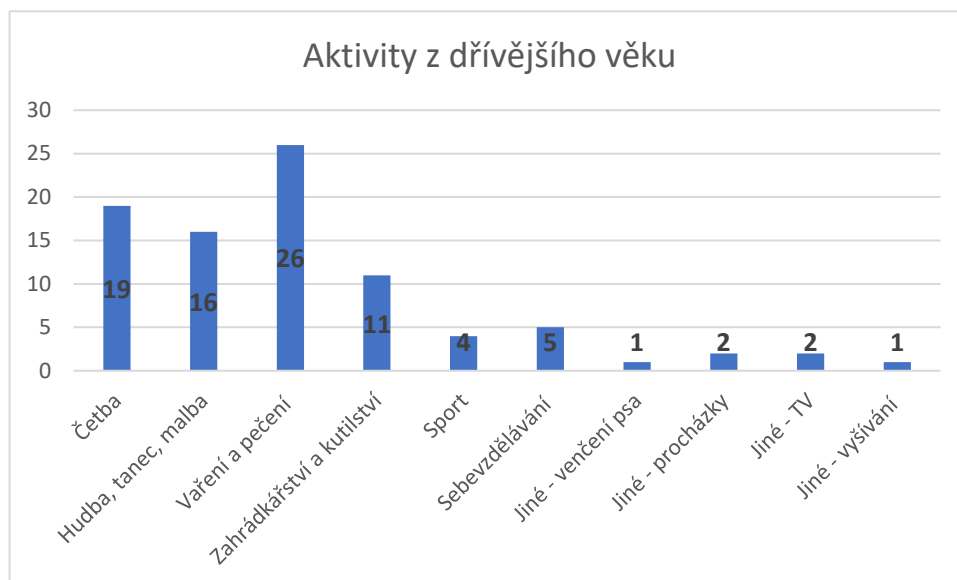
Zdroj: Autor, 2022

Třináctá otázka měla za úkol zjistit, zda se respondentům změnil život po odchodu do důchodu v oblasti volnočasových aktivit. S odchodem do důchodu přichází mnoho volného času v životě jedince, oproti době, kdy docházel do zaměstnání. Za předpokladu, že jedinec pracuje standardních osm hodin denně, po odchodu do důchodu získává těchto osm hodin navíc, které může využít pro své volnočasové aktivity.

Z tohoto důvodu je velmi překvapivé, že 36 % respondentů, tedy 19 jedinců, žádnou změnu ve volnočasových aktivitách spíše nepocítilo a jeden respondent (2 %) žádnou změnu vůbec nepocítil. Oproti tomu změnu v této oblasti spíše pocítilo 18 respondentů, což tvoří 34 % z celkového počtu dotazovaných. Změnu ve volnočasových aktivitách ve svém životě s jistotou pocítilo 28 % respondentů, tedy 15 jedinců.

Otázka č.14 – Které aktivity, jež jste provozoval/a i v dřívějším věku, jste si v důchodu udržel/a?

Graf 14: Aktivity z dřívějšího věku



Zdroj: Autor, 2022

Tato otázka opět směřovala do oblasti volnočasových aktivit, tentokrát měla za úkol zjistit, které aktivity, jež respondenti provozovali v dřívějším věku, si udrželi i po odchodu do důchodu. Respondenti měli možnost otázku zcela vynechat, měli také možnost uvést více odpovědí současně. V neposlední řadě měli možnost uvést svoji vlastní odpověď, pokud nebyla uvedena ve výčtu odpovědí, které tato otázka obsahovala.

Nejvíce zastoupená volnočasová oblast byla aktivita vaření a pečení, kterou jako svoji odpověď označilo 26 respondentů. U této odpovědi autorce vyvstává otázka, zda si tuto aktivitu respondenti neosvojili v mládí jako povinnost a nezaměnili s volnočasovou aktivitou ve stáří.

Druhá nejvíce uváděná volnočasová aktivita, kterou jako svoji odpověď označilo 19 respondentů, je četba. Volnočasové aktivity v oblasti umění, tedy hudbu, tanec a malbu, si v důchodu udrželo celkem 16 respondentů. Zahrádkářství a kutilství si z předešlé životní fáze do důchodu přineslo 11 respondentů. Další 4 respondenti, kteří v mládí sportovali, sportují i po odchodu do důchodu. Zde se nabízí myšlenka, že četnost této aktivity a výkon jedince značně klesají s přibývajícím věkem.

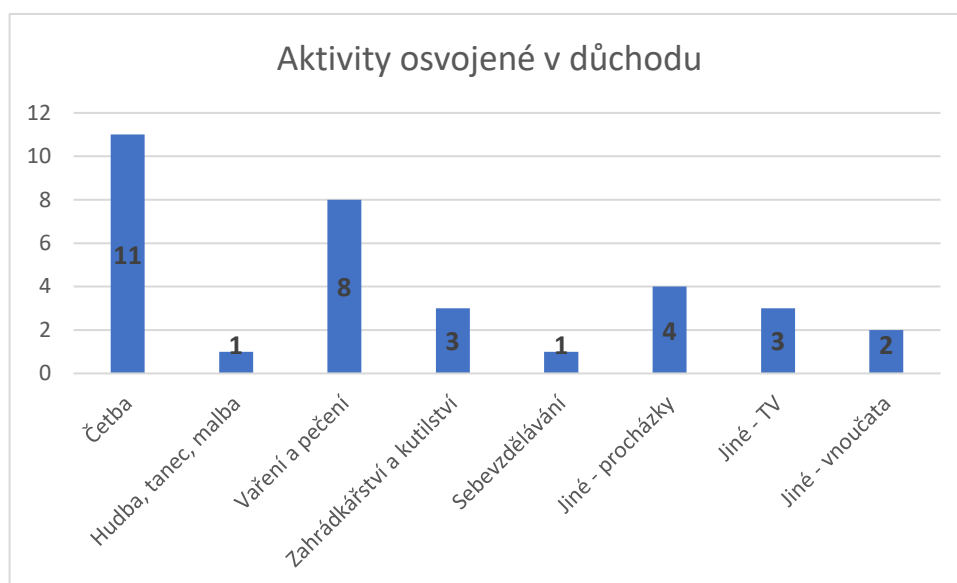
Sebevzdělávání si jako volnočasovou aktivitu udrželo i po odchodu do důchodu 5 respondentů. Dále zde byl prostor uvést svoji vlastní odpověď, tuto možnost využilo celkem



6 respondentů. 2 z nich uvedli jako volnočasovou aktivitu procházky, další 2 uvedli sledování televize. Venčení psa, jako volnočasovou aktivitu z předchozí životní etapy, uvádí v důchodu jeden respondent a další respondent uvedl vyšívání.

Otázka č.15 – Které aktivity jste si osvojil/a po odchodu do důchodu?

Graf 15: Aktivity osvojené v důchodu



Zdroj: Autor, 2022

Předposlední otázka v dotazníku směřovala opět k volnočasovým aktivitám a byla zaměřená na konkrétní aktivity, které si respondenti osvojili až v době, kdy byli v důchodu. Opět v této otázce měli respondenti možnost svoji odpověď zcela vynechat, stejně jako vybrat více odpovědí současně. V neposlední řadě mohli respondenti uvádět své vlastní odpovědi.

Nejčastější odpovědí u této otázky byla četba, kterou označilo jako volnočasovou aktivitu osvojenou v důchodu 11 respondentů. Zde se nabízí srovnání s předchozí otázkou, která se zaměřovala na volnočasové aktivity přenesené z mládí do důchodu. Druhou nejčtenější odpovědí byla také právě četba, což znamená, že mnoho současných seniorů svůj volný čas tráví četbou knih, možná novin a časopisů.

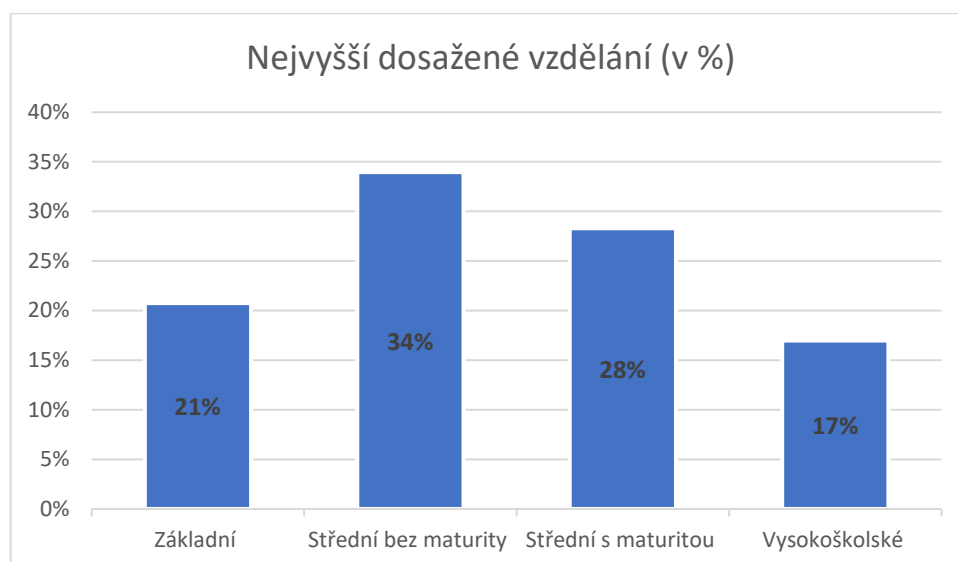
Druhé nejvyšší zastoupení měla volnočasová aktivita vaření a pečení, kterou uvedlo 8 respondentů. Pouze jeden respondent si po odchodu do důchodu osvojil uměleckou, činnost jako je hudba, tanec a malba. Další jeden respondent se v důchodu začal sebevzdělávat v rámci svého volného času. Zahrádkářem či kutilem se po odchodu do důchodu stali 3 respondenti.

Možnost vlastní odpovědi využilo celkem 9 respondentů, kdy 4 z nich po odchodu do důchodu začali chodit na procházky, další 3 respondenti sledují ve volném čase televizi a poslední 2 respondenti se ve volném čase starají o svá vnoučata.

Tato a předchozí otázka se pojí s Hypotéza č. 3 – Většina respondentů se ve volném čase věnuje četbě. Lze říct, že hypotéza nebyla potvrzena, jelikož větší zastoupení v otázkách č. 14 a č. 15 má aktivita Vaření a pečení. Četba zůstává v četnosti na druhém místě.

#### Otázka č.16 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Graf 16: Vzdělání



Zdroj: Autor, 2022

Poslední otázka autorčina výzkumu směřovala k nejvyššímu dosaženému vzdělání respondentů. Dosažené vzdělání respondentů může mít značný vliv na odpovědi v otázkách zaměřených na volnočasové aktivity, jelikož například vysokoškolsky vzdělaní respondenti mohou častěji svůj volný čas trávit sebevzděláváním a četbou, oproti respondentům se základním vzděláním. Ti zase naopak mohou svůj volný čas více trávit pohybovými aktivitami. Stejně tak může mít dosažené vzdělání vliv na fyziologické změny v důchodu, jelikož lidé s vyšším vzděláním pracující v kanceláři, budou mít méně opotřebované tělo než ti, kteří pracovali celý život manuálně.

Z výsledku vyplývá, že nejvíce respondentů získalo středoškolské vzdělání bez maturity, celkem 34 % respondentů, tedy 18 jedinců. Středoškolské vzdělání s maturitou získalo 28 % respondentů, což tvoří 15 jedinců. Základní vzdělání získalo 11 respondentů (21 %). Nejméně zastoupenou odpovědí bylo vysokoškolské vzdělání, které získalo 9 respondentů, tedy 17 % z celkového počtu odpovědí.

## 6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ A VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

Cílem empirického šetření bylo zjistit přípravu seniorů na odchod do důchodu a také změny spojené s touto životní etapou. Dotazníkové šetření bylo zaměřené na zjištění toho, zda a jak se senioři během svého života připravují na odchod do důchodu, případně kdy s touto přípravou začínají. Dále byly zkoumány změny objevující se v jejich životech během této etapy, v oblasti fyziologické, psychické a sociální. Dotazníkovým šetřením byla také zkoumána finanční situace respondentů, zejména fakt, zda se tato oblast jejich života s odchodem do důchodu změnila. Šetření se v neposlední řadě zaměřovalo na volnočasové aktivity, které si senioři přinesli z let minulých, ale také na aktivity, které do jejich života vstoupily až v důchodovém věku.

Pro výzkum byly stanoveny tři hypotézy. Hypotéza č. 1: „Většina lidí se v průběhu celého života aktivně připravuje na odchod do důchodu“ se pojí s grafem 4, který se zaměřuje na přípravu na odchod do důchodu. Jak ze zmíněného grafu vyplynulo, nadpoloviční většina respondentů, tedy celkem 87 %, se na odchod do důchodu připravovala. Následující otázka tuto oblast zkoumání rozšiřovala, když zkoumala dobu, kdy s touto přípravou respondenti začali. Zde téměř polovina respondentů uvedla, že s přípravou začali více než pět let před samotným nástupem do starobního důchodu. Zbylí respondenti se na důchod připravovali méně než zmíněných pět let. I následující otázka zkoumala jejich přípravu, tentokrát se zaměřila na oblast, ve které se respondenti na důchodu připravovali. V této otázce respondenti mohli vybírat více odpovědí současně. Nejčastěji se připravovali v oblasti finanční situace a v oblasti psychické stránky, kdy se s nadcházejícím stářím postupně smiřovali. Dále se intenzivně připravovali v materiální oblasti svého života, kdy upravovali své domovy pro účely stáří, sepisovali poslední vůle a převáděli majetky na své rodinné příslušníky. Nejméně se respondenti připravovali v oblasti možností, které ve stáří čekají, a to zejména v oblasti volnočasových aktivit a sociálních služeb pro seniory. Hypotéza č.1 byla potvrzena.

Dále byla stanovena hypotéza č. 2: „Většina respondentů pociťuje po odchodu do důchodu především změny v oblasti fyziologické“ se pojí s grafem 8, který se zaměřuje na změny ve fyzické stránce života. Na tuto otázku mohli respondenti vynechat svoji odpověď, to však učinili pouze dva respondenti, zbývajících 51 respondentů uvedlo, že fyziologické změny pociťovali. Konkrétně tyto změny pociťovali v oblasti změny barvy vlasů a v mobilitě. Dále změny zaznamenali v příbytku či naopak v úbytku tělesné hmotnosti a také v elasticitě kůže.

V možnosti vlastní odpovědi uváděli respondenti změny spojené se zrakem a chůzí. Hypotéza č. 2 byla potvrzena.

Potvrzení hypotézy, tedy to, že většina respondentů pociťuje změny zejména v oblasti fyzické stránky, dokládá také fakt, že byla otázka početně nejvíce zastoupena. Respektive nejvíce zastoupen v otázkách, které byly zaměřeny na jednotlivé oblasti změn. Zatímco otázku směřující k fyziologickým změnám vynechali dva respondenti, otázku zaměřenou na psychickou oblast vynechalo 14 respondentů. Otázku týkající se změn v sociální oblasti nezodpověděli 3 respondenti.

Poslední, hypotéza č. 3, se zaměřovala na volnočasové aktivity. Hypotéza říká, že „Většina respondentů se ve volném čase věnuje četbě“. Tato hypotéza je spojená s grafy 14 a 15, které jsou zaměřeny na volnočasové aktivity ve stáří.

*Tabulka 1: Volnočasové aktivity*

Aktivity	Osvojené v mládí	Osvojené v důchodu	Celkem
Četba	19	11	30
Vaření a pečení	26	8	34

Zdroj: Autor, 2022

Z tabulky lze vyčíst, že v oblasti aktivit osvojených v mládí je četba v počtu četnosti na druhém místě za aktivitou vaření a pečení. Ovšem v oblasti aktivit osvojených po odchodu do důchodu je četba nejčetnější aktivitou, vaření a pečení je na druhém místě. Do celkového součtu zastoupení volnočasových aktivit je zahrnut počet respondentů, kteří si tyto aktivity osvojili v mládí a počet respondentů, kteří si ji osvojili ve stáří. Celkový počet respondentů, kteří ve stáří čtou, je 30. Počet respondentů, kteří ve stáří vaří a pečou, je 34. Výsledky prezentované v tabulce tedy dokazují, že hypotéza nebyla potvrzena.

První cíl, který si autorka stanovila, bylo zjistit, zda a jak se respondenti připravovali na odchod do důchodu. Z výzkumu vyplývá, že na důchod se připravovali téměř všichni respondenti, s výjimkou 7 jedinců. Dále tito respondenti ve většině případů začali s přípravou více než pět let před odchodem do důchodu. Cílem také bylo zjistit, jak se na důchod připravovali. Nejčastěji se na něj připravovali v oblasti finanční stránky, dále se připravovali po psychické stránce, kam spadá smíření se s nastupujícím stářím a s odchodem do důchodu. Respondenti se také připravovali v oblasti zjišťování svých možností v etapě stáří a v oblasti

materiální přípravy. V jiných oblastech svoji přípravu respondenti neuváděli. První cíl byl tedy splněn.

Druhý cíl byl zaměřen na změny spojené s odchodem do důchodu. Jelikož se s tímto obdobím pojí mnoho změn, bylo na tuto oblast zaměřeno více otázek v dotazníku. Zároveň u těchto otázek měli respondenti možnost svoji odpověď vynechat. Tuto možnost měli pro případ, že žádnou změnu nepocítí. Výzkumem bylo potvrzeno, že respondenti pocítí změny v oblasti fyzické, psychické a sociální stránky, ale také v oblasti financí a volnočasových aktivit. V oblasti fyziologických změn respondenti nejčastěji zaznamenali změny barvy vlasů. V oblasti psychických změn respondenti nejčastěji uváděli změny paměti, kde se dá předpokládat, že tyto změny byly negativního charakteru. Dále uváděli, že pocívali strach, úzkosti a další obavy. Jiní změny vnímali v oblasti učení, naopak někteří respondenti zažívali po odchodu do důchodu klid a pohodu. V sociální oblasti života nejčastěji pocívali změny ve vztazích s rodinnými příslušníky, dále také silně pocívali změny ve volnočasových aktivitách. Většina respondentů zaznamenala změny ve finanční oblasti, ovšem tyto změny nebyly pro kvalitu jejich života zásadní. Někteří změnu ve své finanční oblasti vůbec nezaznamenali. Nadpoloviční většina respondentů také uváděla změny ve volnočasových aktivitách, nejvíc z nich si po odchodu do důchodu osvojilo čtení.

Posledním cílem výzkumu bylo zjistit volnočasové aktivity v životní etapě, ve které se právě respondenti nacházejí, tedy ve stáří.

*Tabulka 2: Volnočasové aktivity ve stáří*

Aktivity	Osvojené v mládí	Osvojené v důchodu	Celkem
Četba	19	11	30
Hudba, tanec, malování	16	1	17
Vaření a pečení	26	8	34
Zahradkářství a kutilství	11	3	14
Sebevzdělávání	5	1	5
Jiné	6	9	15

Zdroj: Autor, 2022

Respondenti se nejčastěji v důchodu věnují činnostem v kuchyni, tedy vaření a pečení. Jak autorka již ve své práci zmiňovala, nabízí se zde otázka, zda si respondenti tuto aktivitu neosvojili během života spíše kvůli uspokojení základní životní potřeby, a neztotožnili se s ní natolik, že ji nyní vnímají jako svoji volnočasovou aktivitu. Z výsledků výzkumu každopádně vyplývá, že vaření a pečení respondenti vykonávají v rámci svých volnočasových aktivit.

Druhou nejčastěji vykonávanou aktivitou v životě seniorů je četba, kterou si respondenti do důchodu přinášeli také z předešlé životní etapy. Mezi respondenty jsou oblíbené také umělecké činnosti, zejména hudba, tanec a malování. Dále se respondenti věnují v důchodu zahrádkářství, kutilství a sebevzdělávání. V možnosti doplnit vlastní odpověď uváděli respondenti volnočasové aktivity, jako jsou procházky, sledování televize, vyšívání a v neposlední řadě péči o vnučata.

Dotazníkové šetření také zkoumalo dobu strávenou ve starobním důchodě. Z výsledků lze usoudit, že většina respondentů jsou senioři ve vyšším věku, jelikož jsou v důchodu více než pět let. Dále bylo zkoumáno, zda respondenti zůstali ve svém zaměstnání i po nároku na starobní důchod. Zde výsledek výzkumu ukázal, že nadměrná část respondentů ze svého zaměstnání odešla v momentě, kdy měla zákonný nárok na starobní důchod. Tento fakt se dá vnímat pozitivně v tom smyslu, že se respondenti na důchod dostatečně připravovali a chtěli do něj vstoupit ihned. To by dokazoval i fakt, že se na důchod začali připravovat s dostatečným časovým předstihem. Svoji přípravu také zaměřili na mnoho životních oblastí. Ovšem na druhou stranu to může také přinášet negativní pohled na věc, tedy že například respondenti nadále nechtěli zůstat v zaměstnání, protože byli svoji prací unavení. Tomuto tvrzení by mohl nahrávat i fakt, že ti respondenti, kteří v zaměstnání setrvali i po odchodu do starobního důchodu, v něm ve většině případů zůstali méně než rok.

Poslední otázkou empirické šetření zkoumalo oblast dosaženého vzdělání. Z výsledků vyplynulo, že největší počet respondentů získalo střední vzdělání bez maturity, naopak neméně respondentů získalo vzdělání vysokoškolské.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá změnami v životech seniorů spojenými s odchodem do důchodu. Cílem práce bylo vymezit základní pojmy spojené s touto problematikou, jako je důchod, senior, stáří a stárnutí, ale také často zmiňovaný volný čas a volnočasové aktivity. Následně tyto pojmy analyzovat za pomoci dotazníkového šetření v praktické části bakalářské práce. Cílem empirické části tedy bylo zjistit přípravu respondentů na důchod, jaké změny u nich s důchodem přicházejí a jaké jsou jejich nejčastější volnočasové aktivity v této životní fázi.

Z výsledků empirického šetření vyplynuly pozitivní informace o přípravě na důchod. Velká část respondentů se na tuto životní změnu aktivně připravovala, a to s dostatečným časovým předstihem. Svoji přípravu senioři nejčastěji zaměřují na finanční zajištění, také se na stáří připravují psychicky, tedy že se s tímto nadcházejícím obdobím snaží smířit a přijmout ho. V neposlední řadě také realizují materiální přípravy, jako jsou úpravy domovů či jejich přepisy na své rodinné příslušníky. Ze šetření také vyplynulo, že malé množství seniorů setrvává v zaměstnání i po odchodu do důchodu, ve většině případů v něm zůstávají méně než rok.

V období odchodu do důchodu, tedy v období stáří, se také odehrává mnoho změn. Největší změny pozorovali respondenti v oblasti fyzické stránky svého života. Zde nejčastěji vnímali změnu barvy vlasů a změnu v mobilitě. Obojí silně souvisí s odchodem ze zaměstnání, jelikož člověk může mít pocit, že již nemá důvod pečovat o svůj zevnějšek. Také jedinec ztrácí pravidelný pohyb, který se pojil se zaměstnáním. Za předpokladu, že každý nemá zaměstnání vedle svého bydliště, musí se do něj tedy dostat pěšky, případně dopravním prostředkem. O všechny tyto pohybové aktivity senior přichází, čímž se mu může změna značně projevit v oblasti mobility. Zajímavým přínosem v této výzkumné oblasti bylo, že respondenti uváděli změny spojené se zrakem.

V oblasti psychických změn pocítovali respondenti nejvýznamnější změnu, která je spojená s jejich pamětí. Zde se dá předpokládat, že změna byla zcela negativní, tedy se jejich paměť začala zhoršovat. Nejenomže se tato změna pojí s přibývajícím věkem, také se může pojít s již zmiňovaným odchodem ze zaměstnání. V něm si jedince denně ukládá do paměti důležité body, které si vzápětí musí vybavit. Mozek je tak neustále trénován, zatímco v důchodu tato funkce není natolik využívána a získaná dovednost se pomalu vytrácí.

Odchod do důchodu také přináší mnoho sociálních změn, kdy jedinec ztrácí vazby na své kolegy a kamarády. Pozitivním přínosem tohoto výzkumu je fakt, že respondenti nejčastěji



uváděli změny v oblasti vztahů se svými rodinnými příslušníky. Zde se dá předpokládat, že na tomto faktu má značný podíl volný čas, kterým jedinec v důchodu disponuje. Také to může mít pozitivní vliv na vztahy s vlastními vnoučaty, což dokazuje i další otázka ve výzkumu, kdy respondenti uváděli, že mezi jejich volnočasové aktivity patří čas strávený s vnoučaty.

Další pozitivní informací, kterou tento výzkum přinesl, je změna ve finanční situaci seniorů. Je značným předpokladem, že při odchodu do starobního důchodu se jedinci sníží jeho pravidelný měsíční příjem. Ovšem z výsledků výzkumu vyplynulo, že i když senioři finanční změnu pocítili, neměla na jejich životní úroveň vliv. Téměř třetina respondentů finanční změnu, spojenou s odchodem do důchodu, ve svém životě vůbec nepocítila. Tento fakt ukazuje stáří v pozitivním světle, jelikož vidina finanční nouze ve stáří, je pro ekonomicky aktivní obyvatelstvo značně neuspokojivá.

Empirické šetření se zaměřovalo na volnočasové aktivity seniorů. Zkoumáno bylo v první řadě to, zda respondenti sami sebe považují za aktivní seniory. Jak již autorka zmínila, zde je potřeba brát v úvahu rozdíly jednotlivých respondentů ve vnímání pojmu „aktivní senior“. Jedinec, který si ve svém životě neosvojil pohybové aktivity, ani neměl žádné záliby a koníčky, nejspíše nebude mít stejnou představu o aktivním životě. Naopak senior, který svůj život trávil aktivně, sportoval, setkával se s přáteli, četl a vzdělával se, rád se věnoval svým zálibám – takový jedinec bude mít zcela odlišný výklad spojení „aktivní senior“. Nicméně bez ohledu na tento fakt, drtivá většina respondentů se za aktivní seniory považuje. Stejně tak většina z nich uvádí, že v jejich životě nastaly změny ve volnočasových aktivitách spojené s odchodem do důchodu.

Oblast volnočasových aktivit byla zkoumána v závislosti jednotlivých aktivit na době jejich osvojení. Jinak řečeno, bylo zkoumáno, které volnočasové aktivity si respondenti osvojili již v dřívější době, a udrželi si je i po odchodu do důchodu. Dále byly zkoumány volnočasové aktivity, které si senioři osvojili až v důchodu. Nejčtenější aktivitou, kterou si senioři přinášeli z minulých let, bylo vaření a pečení. Dále si udrželi čtení a umělecké aktivity, jako je hudba, tanec a malba. Často také uváděli zahrádkářství a kutilství, méně sport a sebevzdělávání. Senioři do svých volnočasových aktivit řadí také venčení psa, procházky, sledování televize a v neposlední řadě vyšívání. Naopak po odchodu do důchodu si nejvíce seniorů osvojilo čtení, dále již zmíněné vaření a pečení. Často senioři uváděli, že chodí na procházky, sledují televizi, věnují se zahrádkářství a kutilství. Někteří senioři se v důchodu věnují svým vnoučatům, v malém množství se věnují sebevzdělávání a uměleckým činnostem. Na obě zmíněné otázky respondenti nemuseli odpovídat, pokud se jejich život ve volnočasové oblasti nezměnil.

Bakalářská práce přináší pozitivní pohled na stáří a důchod. Z odpovědí respondentů z řad seniorů sice vyplývá, že tato životní etapa přináší mnoho změn, zároveň tyto změny mohou mít pozitivní důsledek. Konkrétně zmiňované změny ve vztazích s rodinnými příslušníky nebo fakt, že si senioři nadále udržují své koníčky z mládí. To také dokazuje důležitost osvojení si volnočasových aktivit v době, kdy jsou jedinci ještě ekonomicky aktivní. Senioři si záliby utvářejí také v důchodu, ovšem značnou část si přinášejí již z předchozí životní etapy. V neposlední řadě výzkum přinesl pozitivní informaci v oblasti financí, kdy seniorům odchodem do důchodu neklesla jejich životní úroveň.

Vymezením základním pojmů spojených s problematikou odchodu do důchodu, jako je důchod, senior, stáří a stárnutí, ale také volný čas a volnočasové aktivity, které byly následně zhodnoceny v empirické části, byly splněny stanovené cíle bakalářské práce. V praktické části bylo zjištěno, zda a jakým způsobem se senioři připravovali na odchod do důchodu. Dále bylo zjištěno, jaké změny se s tímto životním obdobím pojí a v neposlední řadě, jakým aktivitám se po odchodu do důchodu věnují. Tímto byly splněny i cíle empirického šetření. Vzhledem k výzkumu prováděnému pouze na území Prahy a vzhledem k malému počtu respondentů nelze výsledky výzkumu zobecnit na celou populaci seniorů.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Seznam použitých českých zdrojů

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.

ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze, 2009. ISBN 978-80-86578-93-4.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLÁSKOVÁ, Kamila a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc, 2005. ISBN 80-244-0629-2.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.

JOBÁNKOVÁ, M. a kol. *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. ISBN 80-7013-365-1.

KALVACH, Zdeněk a Alice ONDERKOVÁ. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5232-7.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SEDLÁKOVÁ, Renáta. *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3568-9.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 8024610396.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika*. UP v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1.

ŠRAMO, Ján. *Příprava na stáří*, Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. ISBN 978-80-87638-00-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VOSEČKOVÁ, Alena. *Kapitoly z psychologie stáří pro studenty sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014. ISBN 978-80-7435-376-5.

VYMĚTAL, Jan. *Lékařská psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-740-X.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

HAIRI, F. M., AVENDANO, M., & MACKENBACH, J. *Changes in Health Behaviour Related Determinants*. 2008. In A. Börsch-Supan, et al., *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007)* Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

ČSSZ. Důchodová kalkulačka. [Online] [Citace: 29. 12. 2021] Dostupné z:  
<https://www.cssz.cz/duchodova-kalkulacka>

ČSSZ. Starobní důchod. [Online] [Citace: 05. 02. 2022] Dostupné z:  
<https://www.cssz.cz/web/cz/starobni-duchod>

ČSSZ. Starobní důchod podrobně. [Online] [Citace: 29. 12. 2021.] Dostupné z:  
<https://www.cssz.cz/starobni-duchod-podrobne>.

ERA. Manuál aktivního stárnutí. [Online] [Citace: 14. 02. 2022] Dostupné z:  
[http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual\\_nahled.pdf](http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf)

MFČR. Základní informace. [Online] [Citace: 05. 02. 2022] Dostupné z:  
<https://financnigramotnost.mfcr.cz/cs/duchody/zakladni-informace>

MPSV. Důchodové pojištění. [Online] [Citace: 05. 02. 2022] Dostupné z:  
<https://www.mpsv.cz/duchodove-pojisteni>

RUDOLFOVÁ, Veronika a kolektiv. *Historie vývoje důchodového systému v ČR*. [Online]

[Citace: 29. 12 2021.] Dostupné z:

<http://duchodova-komise.cz/wp-content/uploads/2014/07/V.-Rudolfov%C3%A1-Historie-v%C3%BDvoje-d%C5%AFchodov%C3%A9ho-syst%C3%A9mu-v-%C4%8CR-%C4%8Derven-2014.pdf>

Zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění. [Online] [Citace: 29. 12. 2021.] Dostupné z:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-155>.

# SEZNAM GRAFŮ A TABULEK

## Seznam grafů

Graf 1: Roky strávené v důchodu.....	27
Graf 2: Setrvání v zaměstnání .....	28
Graf 3: Doba strávená v zaměstnání.....	29
Graf 4: Příprava na důchod .....	30
Graf 5: Začátek přípravy na důchod.....	31
Graf 6: Oblast přípravy na důchod .....	32
Graf 7: Změny spojené s důchodem.....	33
Graf 8: Fyziologické změny .....	34
Graf 9: Psychické změny.....	35
Graf 10: Sociální změny .....	36
Graf 11: Finanční situace .....	37
Graf 12: Aktivní senior.....	38
Graf 13: Změny ve volnočasových aktivitách.....	39
Graf 14: Aktivity z dřívějšího věku.....	40
Graf 15: Aktivity osvojené v důchodu .....	41
Graf 16: Vzdělání .....	42

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Volnočasové aktivity.....	45
Tabulka 2: Volnočasové aktivity ve stáří.....	46



# SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – Dotazník.....	II
---------------------------	----

## **PŘÍLOHA A – Dotazník**

Dobrý den,

jmenuji se Barbora Kolářová a jsem studentkou posledního ročníku oboru Andragogika na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Ráda bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku, jehož cílem je zjistit, jaké změny lidé prožívají při odchodu do důchodu. Výsledky budou sloužit pro účely mé bakalářské práce a Vaše anonymita bude zcela zachována.

Děkuji za Váš čas.

- 1- Kolik let jste již v důchodu?
- a) Méně než 1 rok
  - b) Více než 1 rok a méně než 5 let
  - c) Více než 5 let
- 2- Zůstal/a jste v zaměstnání i po odchodu do starobního důchodu?
- a) Ano
  - b) Ne
- 3- Pokud jste u předchozí otázky odpověděl/a ANO, jak dlouho jste v zaměstnání zůstal/a?
- a) Méně než 1 rok
  - b) Více než 1 rok a méně než 5 let
  - c) Více než 5 let
- 4- Připravoval/a jste se na odchod do důchodu?
- a) Ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne (pokračujte na otázku č. 7)
  - d) Ne (pokračujte na otázku č. 7)
- 5- Pokud jste u předchozí otázky odpověděl/a ANO a SPÍŠE ANO, kdy jste s přípravou začal/a?
- a) Rok před důchodem
  - b) Více než rok a méně než 5 let
  - c) Více než 5 let před odchodem
- 6- Pokud jste u otázky č. 4 uvedl/a odpověď ANO a SPÍŠE ANO, v čem spočívala Vaše příprava na důchod? (Lze uvést více možností)
- a) Příprava po finanční stránce
  - b) Zjišťování možností ve stáří (volný čas, sociální služby)
  - c) Příprava po psychické stránce (smíření se se stářím)
  - d) Materiální příprava (např. úprava bytu, poslední vůle, prepis nemovitostí)
  - e) Jiné, uveďte prosím
- \_\_\_\_\_

7- Pociťoval/a jste změny spojené s odchodem do důchodu?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

8- Pokud jste pociťoval/a změny v oblasti fyzické stránky, jaké změny to byly? (Lze uvést více možností)

Pokud ne, otázku přeskočte.

- a) Elasticita kůže
- b) Mobilita
- c) Příbytek/úbytek váhy
- d) Změny barvy vlasů
- e) Jiné, prosím uveďte

---

9- Pokud jste pociťoval/a změny v oblasti psychické stránky, jaké změny to byly? (Lze uvést více možností)

Pokud ne, otázku přeskočte.

- a) Úzkosti, strachy a jiné obavy
- b) Paměť
- c) Oblast učení
- d) Jiné, prosím uveďte

---

10- Pokud jste pociťoval/a změny v oblasti sociální stránky, jaké změny to byly? (Lze uvést více možností)

Pokud ne, otázku přeskočte.

- a) Vztahy s vrstevníky a kolegy
- b) Vztahy s rodinnými příslušníky
- c) Volnočasové aktivity
- d) Jiné, prosím uveďte

---

11- Změnila se po odchodu do důchodu Vaše finanční situace?

- a) Ano, znatelně se snížila moje životní úroveň
- b) Ano, ale ne nijak zásadně
- c) Ne, nepocítuji zásadní rozdíl

12- Považujete se za aktivního seniora?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

13- Změnil se Váš život po odchodu do důchodu, v oblasti volnočasových aktivit?

- a) Ano
- b) Spíše ano
- c) Spíše ne
- d) Ne

14- Které aktivity, jež jste provozoval/a i v dřívějším věku, jste si v důchodu udržel/a? (Lze uvést více možností)

Pokud žádné, prosím přeskočte.

- a) Četba
- b) Hudba, tanec, malba
- c) Vaření a pečení
- d) Zahrádkářství a kutilství
- e) Sport
- f) Sebevzdělávání
- g) Jiné, prosím uveďte

\_\_\_\_\_

15- Které aktivity jste si osvojil/a po odchodu do důchodu? (Lze uvést více možností)

Pokud žádné, prosím přeskočte.

- a) Četba
  - b) Hudba, tanec, malba
  - c) Vaření a pečení
  - d) Zahrádkářství a kutilství
  - e) Sebevzdělávání
  - f) Jiné, prosím uveďte
- 

16- Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní
- b) Střední bez maturity
- c) Střední s maturitou
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Barbora Kolářová, DiS.**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: kombinovaná**

**Název práce: Změny v životě seniorů po odchodu do důchodu**

**Rok: 2022**

**Počet stran textu bez příloh: 41**

**Celkový počet stran příloh: 5**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 24**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 8**

**Vedoucí práce: doc. PhDr. Svobodová Alena, CSc.**